फलाहार और फलचिकित्सा

लेखक

श्री नारायण प्रसाद अरोड़ा

फलाहार
और
फल चिकित्सा

Phalahar aur Phal chikitsa

लेखक

श्री० नारायणप्रसाद अरोड़ा; बी० ए०

Narayan Prasad Arora

जून १९३७

1937

प्रथम वार }
१९०० }

{ मूल्य
{ डेढ़ रुपया

प्रकाशक—
भीष्म एण्ड ब्रादर्स
पटकापुर
कानपुर

मुद्रक—
गुरुचरणदास अग्रवाल
'शिशु'-प्रेस
प्रयाग

प्रस्तावना

जिस प्रकार अनेक प्रकार की चिकित्सा-पद्धतियाँ हैं, जैसे जल-चिकित्सा, उपवास-चिकित्सा, दुग्ध-चिकित्सा, मधु-चिकित्सा, होमोपेथिक-चिकित्सा, एलोपेथिक-चिकित्सा, आयुर्वेद-चिकित्सा, यूनानी-चिकित्सा आदि, उसी प्रकार से फल-चिकित्सा के विषय में भी मैं सोचा करता था कि भिन्न-भिन्न प्रकार के रोगों में भिन्न-भिन्न प्रकार के फलों का उपयोग करने से रोग दूर हो सकते हैं। इसी विचार को मैंने गोंडा जेल में सीतापुर के वैद्य पं० शिवराम द्विवेदी के सामने रखा और उन्होंने मेरे विचार का समर्थन किया और अपने अनुभव से बतलाया कि फलों के प्रयोग से प्रायः सब रोग दूर हो सकते हैं। उनके विचारों का संग्रह कर और निघंटु आदि ग्रंथों का अवलोकन कर मैंने इस पुस्तक की रचना की है। इसमें दिये हुए कुछ नुसखे पं० हनुमानप्रसाद शर्मा के आहार-विज्ञान नामक ग्रन्थ से लिए गये हैं। अतः उन्हें भी धन्यवाद है। आशा है, लोग फलों का समयोचित उपयोग करके स्वास्थ्य और दीर्घायु लाभ करेंगे।

—नारायण

विषय-सूची

—०—

लेखक

भूमिका

प्राचीन काल में ऋषि-मुनि अपने आश्रम में रहकर केवल कंद-मूल, फल खाकर निर्वाह करते थे और सैकड़ों वर्ष तक निरोग आयु भोगते थे। सैकड़ों वर्षों के कटु अनुभव के पश्चात् आज जिस नतीजे पर आधुनिक पश्चिम के वैज्ञानिक पण्डित पहुँचे हैं उसे हमारे प्राचीन ऋषिगण खूब अच्छी तरह जानते थे। स्वाभाविक जीवन व्यतीत करना मनुष्य की आयु को बढ़ाता है। फलाहार मनुष्य का स्वाभाविक भोजन है । क्योंकि फलों को मनुष्य जैसे के तैसे रूप में खा सकता है। अन्य पदार्थों को खाने के लिए मनुष्य, इस भड़कीली सभ्यता के समय में, उन्हें सुखा कर, पका कर या सड़ाकर उनका रूप और गुण बदल देता है और फिर अपने काम में लाता है। कृत्रिम रूप से पकाये या भूने हुए पदार्थों के खाने से रोग, अल्पायु, दौर्बल्य, क्रोध, भय आदि अवगुणों की उत्पत्ति होती है। फलों के खाने से शरीर फुर्तीला, बलिष्ठ और नीरोग होता है।

फलों के स्वाभाविक भोजन होने का दूसरा प्रमाण यह है कि वे बालक और बालिकाएँ, जो अस्वाभाविक भोजन करने के प्रेमी

नहीं बन चुके हैं, वे फलों को बहुत ही पसन्द करते हैं और अन्य पदार्थों की अपेक्षा फलों से बड़ा अनुराग रखते है। केवल इतना ही नहीं, वरन् फलों में अनेक रोगों को नाश करने के भी उत्कट गुण मौजूद हैं, जैसे अंगूर में अजीर्ण को दूर करने की बड़ी भारी शक्ति है, गठिया और जिगर की बीमारी के लिए नीबू या सन्तरा एक जबर्दस्त प्रभाव रखता है। फलों में पोटास का क्षार इतनी अधिक मात्रा में मिलता है कि रक्त को शुद्ध करने और गठिया, वात तथा दूसरी वात-व्याधियों में फलों की बराबरी करने वाली कोई औषधि ही नहीं होती। जो नमक और खटाई फलों में क़ुदरती रीति से पाई जाती है वह सिर-दर्द, क़ब्ज़ और पेट तथा जिगर की ख़राबी से उत्पन्न होने वाले रोगों के लिए रामबाण का काम करती है। ये रोग झूठे और नक़ली फ्रूट साल्ट या अन्य दवाइयों से हरगिज़ दूर नहीं हो सकते।

फलों का भोजन छूट जाने और उनके स्थान पर तरह-तरह के चटपटे, मसालेदार, गर्मागर्म भोजन और अनेक प्रकार के मांसाहार ने दाँतों के रोग बहुत फैलाये हैं, बहुत कम लोगों के दाँत सुन्दर और नीरोग दिखलाई देंगे। चमकते हुए दाँत जीवन की ज्योति हैं। मैले दाँत अल्पायु के चिन्ह हैं। फलों की खटाई कीटाणुनाशक और जीभ तथा दाँतों के मैल को दूर करने वाली है। मुख और दाँतों को शुद्ध करने वाली वस्तु फलों को छोड़ कर दूसरी नहीं है। यदि एक अच्छे सेव को दाँत से काटकर खाया जाय और ख़ूब चूसा जाय, तो दाँत अत्यन्त उज्ज्वल हो जायँगे।

फलों को शौकिया खाना कोई हानि की बात नहीं है, परन्तु फलों को भोजन के तौर पर खाना अधिक लाभदायक है। संसार के जितने प्रकार के भोज्य पदार्थ हैं, उनमें फल ही सर्वांगपूर्ण आहार है। प्रत्येक फल जो अपनी स्वाभाविक दशा में बिना तकल्लुफ किए हुए, खाया जायगा, उसमें शरीर के पोषण करने योग्य तमाम तत्व उपस्थित होंगे। फलों को हलाल करके और नमक, मिर्च, मसाला खटाई आदि डालकर खाने से कोई विशेष लाभ नहीं होता। यदि फलों को स्वाभाविक रीति से दाँत से काटकर खाया जाय तो निस्संदेह लाभ होगा और साथ ही साथ अगले आठ दाँत भी सुरक्षित रहेंगे, जो वस्तुओं को काटकर न खाने के कारण निकम्मे और रोग-ग्रसित रहते हैं।

फलाहार की मात्रा के विषय में एक अमरीकन का मत है कि "प्रत्येक पुरुष को ६ से ८ छटाक तक ख़ुराक, जिसमें पानी न मिला हो, एक दिन के लिए काफ़ी है। इस हिसाब से आध पाव सूखी मेवा और तीन छटाक सूखे फल काफ़ी हैं। इनके साथ ही एक सेर या डेढ़ सेर ताजे मौसली फल दिन भर के लिए बिल्कुल काफी हो सकते हैं। यह खूराक पूरे तन्दुरुस्त आदमी के योग्य है। गर्मी की ऋतु में ताजे फल कुछ ज्यादा बढ़ाए जा सकते हैं, और सूखे फल और मेवा कम की जा सकती है।"

अधिक मात्रा में फल खाना स्नायु-रोगियों तथा चर्म-रोगियों के लिए बड़ा हितकर है। निस्सन्देह फलों का अधिक व्यवहार शरीर-वृद्धि और चर्म-दोष नष्ट करने की शक्ति रखता है। फला-

हार से शरीर के विष बलात् बाहर निकल जाते हैं। इङ्गलैण्ड के एक प्रसिद्ध डाक्टर का मत है "कि कैंसर-नासूर के रोग में केवल ताजे फल खाना एक लामिसाल उपाय है। ऐसे रोगी को पानी बिल्कुल न पिलाया जाय। मनुष्य को प्यास सिर्फ अप्राकृतिक और मसालेदार भोजन करने से लगती है। यदि पके हुए पदार्थ और नमक खाना छोड़ कर सिर्फ फलों पर ही रहा जाय, तो पानी पीने की जरूरत ही नहीं रहेगी।"

मिश्रित भोजन में फलों को सदा भोजन के प्रारम्भ में खाना चाहिए। भोजन के पदार्थों में यदि पकाए और बिना पकाए हुए दोनों प्रकार के पदार्थ हों, तो बिना पकाईं वस्तुएँ प्रथम खा लेनी चाहिए। यदि भोजन के साथ मिष्ठान्न भी हो, तो मिष्ठान्न को प्रथम खाना चाहिए। परन्तु जिनकी पाचन शक्ति ख़राब हो, उन्हें फलों को भोजन के साथ न खाकर अकेला ही खाना चाहिए। वे चाहें, तो फल खाने के कुछ देर बाद थोड़ा हलका आहार कर सकते हैं।

फल खाने की आदत से चर्बी का बढ़ना कम होता है और अम्ल-पित्त रोग सुगमता से मिट जाता है। अंगूर, अनार का रस ज्वर में बड़ा उपकारी है। फलों के रस में यह अद्भुत शक्ति है कि वह शरीर के उस विष को मूत्र या मल-द्वार से निकाल फेंकता है जो विष शरीर में कभी-कभी जमा हो जाता है। मूत्राशय सम्बन्धी कितने ही रोगों में भी फलों का रस उत्तम गुण देता है। टाइफ़ाइड ज्वर में उस रोग के जन्तु आहार-नलिका में

होकर रुधिर और उसके परमाणुओं पर आक्रमण करते हैं और शरीर को कड़े विष से भर देते हैं। उन जन्तुओं की गति को निर्बल करके उन्हें मार डालने का काम फलों के रस से होता है। जिनको अन्तर से सिर-दर्द का दौरा रहता हो, उन्हें दर्द होने के दो-तीन दिन पहिले ही से फल खाने चाहिए, इससे बहुत लाभ होगा। फलों का आहार रोगोत्पादक जन्तुओं का नाश कर देता है। फलाहार शरीर की सहन-शक्ति को बढ़ाता है। फल सुगमता से पचते हैं और पेट की ख़राबियों को दूर करते हैं। रुधिर में फलों का क्षार मिलने से पेशाब खुलकर आता है। पकाने से भोजन के बहुत से क्षार नष्ट हो जाते हैं, फल उन्हें पूरा कर देते हैं। इसलिए फलों को खुराक का काम देने वाला गिनने के सिवा दवा का काम देने वाला भी गिनना चाहिए। अतः पकाई हुई खुराक खाने वाले लोगों को ताज़े और सूखे फल भी खाने चाहिए।

कुदरती रीति से पके हुये फल बहुत से अच्छे-अच्छे गुणों से भरपूर होते हैं। किन्तु सूखे फल भी ताजे फलों के समान ही गुणकारी होते हैं, क्योंकि उनका सारा सत्व उन्हीं के भीतर रहता है। उन्हें खाने से प्रथम कुछ देर पानी में भिगो रखना चाहिए, जिससे वे फूल जायँ, और नरम हो जायँ। किन्तु उन्हें उबालना न चाहिए।

जो लोग यह ख़याल करते हैं कि फलों में अन्य पदार्थों की सी पोषण-शक्ति नहीं है और केवल फलाहार करने वाले

मनुष्य उतने शक्तिशाली नहीं होते जितने कि अन्नाहारी और माँसाहारी मनुष्य होते हैं, वे बड़े भ्रम में है। फलाहार की शक्ति का प्रमाण केवल एक इसी बात से लगता है कि अफ्रीका का गोरिल्ला, जो केवल फलों ही पर बसर करता है, इतना शक्तिशाली होता है कि वह शेर सरीखे बलवान पशु को बड़ी सरलता से परास्त कर देता है और शिकारियों की बन्दूक को सेंठे की तरह मोड़ देता है।

ईश्वर हमें ऐसी सुबुद्धि दे कि हम तरह-तरह के अप्राकृतिक भोजनों को छोड़कर फलाहार सरीखे सात्विक भोजन पर निर्भर रहना सीखें।

कानपुर
१—६—३७ —लेखक

फलाहार

और

फल-चिकित्सा

हमारे देश में तो बहुत प्राचीन काल से लोग फलों की महिमा को जानते थे, किन्तु वर्तमान समय में भी संसार के बड़े-बड़े डाक्टरों ने यह स्वीकार कर लिया है कि पूर्ण आरोग्य लाभ करने के लिये हमें प्रति दिन कोई न कोई फल या हरा शाक बिना पकाये हुये खाना चाहिये। सौभाग्य से हमारे यहाँ पका कर फल खाने का रिवाज नहीं है। परन्तु कुछ तो दरिद्रता-वश और कुछ अज्ञानता के कारण हमारे देश के बहुसंख्यक लोग फल खाते ही नहीं। वे फलाहार

और फलों में पाई जाने वाली अद्भुत आरोग्यदायिनी शक्ति के गुणों से प्रायः अपरिचित हो गये हैं। नीचे हम फलों के विषय में कुछ विशेष रूप से ज्ञातव्य बातें देकर प्रत्येक फल के गुण और विभिन्न रोगों में किये जा सकने वाले फलों के प्रयोग देंगे जिससे पाठक अपनी रुचि और आवश्यकता के अनुसार फलों का सेवन कर लाभ उठा सकेंगे।

फलों के भेद

फलों में अनेक प्रकार के भेद होते हैं, जैसे गुण-भेद, वर्ण-भेद, वृक्ष-भेद, जनन-भेद, आवरक-भेद, आकृति-भेद आदि।

आवरक-भेद

छिलका-भेद से फल चार प्रकार के होते हैं:—

१—एक छिलके वाले फल, जैसे सेव, नाशपाती आदि।
२—दो छिलके वाले फल, जैसे नारियल, बादाम आदि।
३—बिना छिलके वाले फल, जैसे शहतूत आदि।
४—पतले छिलके वाले या तुषी वाले फल, जैसे अंगूर, फालसा आदि।

वर्ण-भेद

वर्ण (रङ्ग) के हिसाव से फल लाल, पीले, सफेद, हरे और नीले होते हैं।

जनन-भेद

कौन फल किस तरह उत्पन्न होता है, इसके अनुसार भी फलों के चार भेद हैं:—

१—जो फल फूल से उत्पन्न होते हैं, उन्हें पुष्पानुगामी कहते हैं, जैसे अनार आदि।

२—जो फल बिना फूल के ही उत्पन्न होते हैं, उन्हें अपुष्पानुगामी कहते हैं, जैसे गूलर।

३—तीसरे प्रकार के फल वे हैं जो मञ्जरी से उत्पन्न होते हैं, जैसे आम आदि।

४—चौथा जनन-भेद गुच्छे से उत्पन्न होने वाले फलों का है, जैसे खजूर।

रस-भेद

स्वाद के अनुसार फलों के छः भेद होते हैं:—

(१) मीठा (२) खट्टा (३) नमकीन (४) तिक्त या चरपरा (५) कटु (६) कषाय ।

गुण-भेद

गुणों के अनुसार फलों के २० भेद होते हैं! यद्यपि ये २० गुण थोड़ा बहुत हरेक फल में होते हैं, किन्तु जिस फल में जो

गुण प्रधान होता है उसी के अनुसार वह उस गुण से प्रसिद्ध होता है :—

(१) गुरु (२) मन्द (३) हिम (४) स्निग्ध (५) श्लक्ष्ण (चिमड़ा और पिचपिचा) (६) सांद्र (चिकना और चमकदार, कुछ कड़ाई लिये हुए, जैसे सेव का छिलका) (७) मृदु या कोमल (८) स्थिर (९) सूक्ष्म (१०) विशद। इन गुणों के विपरीत गुण वाले दस प्रकार के और भेद होते हैं—(११) लघु (१२) अमन्द या आशुकारी (१३) उष्ण (१४) रूक्ष (१५) अश्लक्ष्ण, तीक्ष्ण या खर (१६) असांद्र (१७) कठोर (१८) चल या सर (१९) स्थूल (२०) शुष्क।

वृक्ष-भेद

१—वृक्ष से उत्पन्न होने वाले फल, जैसे आम, जामुन आदि।

२—क्षुप (छोटा पौधा) से उत्पन्न होने वाले फल, जैसे मकोय आदि।

३—औषधि—जिन वृक्षों में फल लगने से वे समाप्त हो जाते हैं, जैसे केला, गेहूँ, चना आदि।

४—लता या बेल से उत्पन्न होने वाले फल, जैसे खर्बूजा आदि।

५—अपत्रव या बिना पत्ते वाले पेड़ों से उत्पन्न होने वाले फल, जैसे अमर बेल।

६—कंटकीय या कांटे वाले पेड़ों के फल, जैसे बेर।

७—बल्लि अधिरोही अर्थात् पौधों से उत्पन्न होने वाले फल।

८—जलज फल, जैसे सिंघाड़ा आदि।

९—फूल जो कड़ा होकर फल हो जाये, जैसे खुम्भी आदि।

आकृति-भेद

१—नुकीले फल भेदन करने वाले होते हैं।

२—कापालिक फल—जैसे तर्बूज—रोकने वाले होते हैं।

३—टेढ़ी-मेढ़ी आकृति वाले फल, जैसे अखरोट।

४—दो दल वाले फल।

५—वक्राकृति अर्थात् लम्बे होकर ज़रा झुक जाने वाले फल।

६—नतोदर अर्थात् ऐसे फल जिनका पेट ख़ाली हो।

७—कंटकीय फल अर्थात् वे फल जिनके छिलके के ऊपर कांटे हों।

—

फलों की सात अवस्थायें

१—प्रत्यग्रावस्था--फल की उस अवस्था का नाम है जब वह अभिनव अर्थात् फूल की अवस्था से निकल कर फल के रूप में आने लगता है। इसे अंकुरित अवस्था भी कहते हैं। जितने खाद्य पदार्थ हैं उनकी यह अवस्था प्रायः हरित-पाण्डु रंग की होती है। इस अवस्था के पदार्थ वातप्रधान होते हैं, क्योंकि इस अवस्था में कषाय रस प्रधान रहता है।

२—श्लारवावस्था—फल की वह अवस्था है जब फल कच्चा होता है। इसमें हरित-पाण्डु रंग दृढ़ होते हैं और अन्य रंगों की भूमि बनती है। फलों में जितनी चीजें होती हैं, जैसे बीज आदि, वे सब प्रकट होने लगते हैं।

३—अनूनावस्था—फल की पूर्णावस्था या तरुणावस्था का नाम है। इस अवस्था में आने पर फल में किसी बात की कमी

नहीं रहती और रङ्ग, रस, गुण, अवयव, गुठली, आकृति आदि की पूर्ति हो जाती है। इस अवस्था में फलों में पित्त प्रधान होता है।

४—प्रत्नावस्था—अर्ध-व्यसक अवस्था का नाम है। यहां से ह्रास आरम्भ होता है, विशेषकर जीवन-शक्ति घटने लगती है। फल में ढीलापन आने लगता है और स्वाद-भेद उत्पन्न हो जाता है। गंध-भेद भी पड़ जाता है। फल का सम्बन्ध-तत्व टूट जाता है और फल टपक पड़ता है।

५—वानावस्था—इसका दूसरा नाम शुष्कावस्था है। इस अवस्था में आकुंचन और शिथिलता पूर्ण रूप से आ जाती है और इसमें फलों का जल-तत्व कम हो जाता है। इस अवस्था के फलों में दो भेद होते हैं। एक प्रकार के फल वे होते हैं जो वानावस्था में पहुँच कर सूखने लगते हैं, जैसे मुनक्का आदि, और दूसरे प्रकार के वे फल जिनमें झुर्रियां पड़ने लगती हैं, जैसे खर्बूज़ा आदि। प्रथम श्रेणी के फल बारहों महीने खाये जा सकते हैं, किन्तु दूसरी श्रेणी के फलों को वानावस्था में नहीं खाना चाहिए।

स्निग्ध, श्लक्ष्ण, सांद्र और मधुर रस वाले फल प्रथम श्रेणी के होते हैं और ज्यादा दिन तक रहते हैं।

आम्ल और कषाय रस वाले फल यदि शीत और सांद्र से

मिले हुए होते हैं तो इनकी शुष्कावस्था भी ज्यादा दिन तक रहती है।

कठोर, स्थिर और विशद गुण वाले कषाय रस के फल भी नहीं सड़ते और इनकी वानावस्था भी विस्तृत होती है। किन्तु यदि मधुर रस अन्य गुणों से मिला होगा तो फल सड़ जायेंगे।

जिन फलों की वानावस्था विस्तृत होती है, जैसे बादाम आदि, ऐसे फल तद्विपरीत गुण उत्पन्न करने लगते हैं।

६—नाशोन्मुखावस्था में पहुँच कर फलों में रस-परिवर्तन और विन्यास-वैषम्य हो जाता है। उनकी जीवन-शक्ति पूर्णतया क्षय हो जाती है। ऐसे फल कफ को दूषित करने वाले होते हैं।

७—पूति या दुष्टावस्था में फल सड़ने लगते हैं। इस अवस्था के फल कदापि नहीं खाना चाहिए, ऐसे फल त्रिदोष उत्पन्न करते हैं।

सड़ने वाले फल कुऋतु में खाने से ऋतुज दोषों का संचयन करते हैं।

—

फलों के सम्बन्ध में कुछ विशेष बातें

१—जो फल जिस ऋतु में उत्पन्न होता है वह उस ऋतु के दोषों के प्रतिकूल कार्य करने वाला होता है। जैसे वर्षा और शरद ऋतु में उत्पन्न होने वाले फल पित्त-नाशक होंगे। +

+यहां पर यह कह देना भी अनुचित न होगा कि ग्रीष्म ऋतु में वायु का संचय (इकट्ठा), वर्षा में कोप (बढ़ती) और शरद में शमन (घटना) होता है।

पित्त—वर्षा में संचित, शरद में कुपित और हेमन्त में शान्त होता है।

कफ—हेमन्त में संचित, बसन्त में कुपित और ग्रीष्म में शान्त होता है।

ऋतुयें इस प्रकार होती हैं :—

चैत-बैसाख बसन्त, जेठ-आषाढ़ ग्रीष्म, सावन-भादों वर्षा, कुवार-कार्तिक शरद, अगहन-पूष हेमन्त, माघ-फाल्गुण शिशिर।

किन्तु कुछ फल इस नियम के अपवाद-स्वरूप भी होते हैं, जैसे बेर।

२—वानावस्था में रहने वाले फल, जो शुष्क होकर स्थायी रूप से रह सकते हैं, उनमें तद्विपरीत गुणों की वृद्धि क्रमशः होती जाती है।

३—तुषी वाले फलों की तुषी अर्थात् ऊपर का छिलका फल भर के लिए रेचक होता है। किन्तु केवल चिकनी तुषी रेचक होती है; जैसे जामुन और अंगूर का छिलका।

४—मीठे, खट्टे और लवण रस वाले फल वायुनाशक और कफवर्धक होते हैं।

तिक्त, कटु और कषाय रस वाले फल कफनाशक और वातवर्धक होते हैं।

मीठे, तिक्त और कषाय रस वाले फल पित्तनाशक तथा कफ और वातवर्धक होते हैं।

५—फलों के रस कषाय से आरम्भ होते हैं और मीठे की ओर जाते हैं अर्थात् लघु से दीर्घ तक पहुँचते हैं। (परन्तु कुछ रस लुप्त रहते हैं)

किन्तु नाशोन्मुखावस्था के बाद फलों के रस मीठे से कषाय की ओर लौटते हैं। (परन्तु कोई-कोई रस लुप्त रहता है)

६—काले वर्ण प्रधान फल, जैसे जामुन, बैगन आदि में अंत

में वायु-प्रधानता आ जाती है ।

७—प्राय: समस्त फलों के बीजों में उन फलों के विपरीत गुण होते हैं। जैसे अंगूर और अंगूर के बीज एक दूसरे के विपरीत गुण रखते हैं। सम्भव है कि कुछ फल ऐसे हों जो इस नियम के अपवाद हों।

८—प्रत्येक ऋतुज फल में चार गुण होते हैं :—

१—दोष को बढ़ा देने वाला।

२—संचित को उभार देने वाला या प्रकोप करने वाला।

३—दोष को दूर करने वाला।

४—शोषण या शमन करने वाला।

९—ऋतुज फल अपनी ऋतु के दोषों को संचित नहीं करते। इसी नियम के अनुसार बेर कफ को संचित नहीं करते।

१०—भक्ष्य फल जब अरुचिकर होंगे अर्थात् कच्ची अवस्था में, और वानावस्था में शोषक होते हैं। अभक्ष्य फल अर्थात् वे फल जिन्हें स्वाभाविक अवस्था में न खा सकें, दोष बढ़ाने वाले होते हैं।

११—जो फल वानावस्था से नाशोन्मुखावस्था में जितनी जल्दी जाता है उसमें उतना ही कम जीवन-शक्ति देने का गुण होता है। और जो फल विस्तृत वानावस्था वाले होते हैं वे अधिक ओजवर्धक होते हैं।

१२—समस्त शीतल फल गर्म करने से अपना शीत विपाक त्याग देते हैं और स्निग्ध गुण युक्त हो जाते हैं।

१३—जो फल स्थायी अवस्था में नहीं जाते, ऐसे पूर्ण रूप से पके हुए फलों को गरम करके नहीं खाना चाहिए। इसी सिद्धान्त के अनुसार समस्त शाक-फल अनूनावस्था तक पका कर खाना चाहिए।

१४—उबालने से रसायनिक फलों के गुण कम तो हो जाते हैं, परन्तु उनमें विपरीत गुण नहीं आते।

१५—जो फल रस और विपाक अर्थात् तात्कालिक और विपाकी परिणाम, दोनों में एकसा सात्म्य और हितकर होते हैं, वे रसायन फल कहलाते हैं अर्थात् वे बुढ़ापे और रोगों का नाश करते हैं, जैसे सेव, संतरा, अंगूर, मीठा नीबू, अनार आदि।

१६—जो फल वानावस्था में स्थायी होते हैं वे विपाकी परिणाम में शक्ति-सात्म्य होते हैं। ऐसे फल अर्ध-रसायन कहलाते हैं, जैसे बादाम, अखरोट, पिस्ता आदि।

१७—जो फल तात्कालिक श्रमहारी होते हैं और विपाकी परिणाम में हितकर नहीं होते वे पाद-रसायन अर्थात् चौथाई रसायन होते हैं। जैसे ककड़ी, तरबूज़, लौकी, खर्बूज़ा आदि और शाक-वर्ग के प्रायः समस्त फल।

———

फलों की तत्व-प्रधानता

मूल तत्व पाँच होते हैं। इनमें से किसी न किसी तत्व की प्रधानता प्रत्येक पदार्थ में अवश्य होती । गुण के अनुसार तत्वों की प्रधानता होती है।

१—गुरु, खर, कठिन, मन्द, स्थिर, विशद, सान्द्र, स्थूल और गन्ध-बाहुल्य फल पृथ्वी-तत्व-प्रधान होते हैं। पृथ्वी-तत्व उपचय (वृद्धि), संघात (कई चीजों का एक साथ जुड़ना), गौरव और स्थिरता उत्पन्न करता है।

२—द्रव (जैसे दूध), स्निग्ध (जैसे तेल), शीत (जैसे ककड़ी), मन्द (देर में काम करने वाले, जैसे शरीफा), मृदु (नरम, जैसे केला), पिच्छिल (चिमड़ा, जैसे खजूर), और रसगुण-बाहुल्य फल जल-तत्व प्रधान होते हैं। जल-तत्व प्रधान फल उतक्लेद अर्थात् गीलापन और मुलायमपन, स्नेह अर्थात्

चिकनाई, बन्ध, विशयन्द अर्थात् सूजन आदि को कम करना, तृप्ति और प्रसन्नता को उत्पन्न करते हैं।

३—उष्ण (जैसे अखरोट या खर्बूजा), तीक्ष्ण (जैसे मिर्चा या मूली), रूक्ष (जैसे छुहारा या खर्बूजा), सूक्ष्म (शीघ्र प्रवेश करने वाले पदार्थ जैसे अंगूर, नमक, शक्कर आदि), विशद (फैलने वाले फल जैसे मुनक्का, धतूरा), लघु (हलके, जैसे सेव और अखरोट), और रस गुण बाहुल्य फलों में अग्नितत्व प्रधान होता है। अग्नितत्व-प्रधान फलों में दाह अर्थात जलाने वाला, पाक अर्थात् पाचन करने वाला, प्रभा अर्थात् दीप्ति या नमकीनपन, प्रकाश अर्थात् तेज, और वर्ण अर्थात् रूप-रंग व गुण होते हैं।

४—लघु, शीत, रूक्ष, खर, विशद, सूक्ष्म और स्पर्श गुण बाहुल्य फलों में वायुतत्व की प्रधानता होती है। वायुतत्व प्रधान फलों से रुक्षता, ग्लानि, विचारों का फैलाव या तरङ्गें, हलकापन या लघुता उत्पन्न होती है। नशा उत्पन्न करने वाले समस्त पदार्थ वायु-प्रधान होते हैं।

५—मृदु, लघु, सूक्ष्म, श्लक्ष्ण और शब्द गुण बाहुल्य फलों में आकाश तत्व-प्रधान होता है। आकाश-तत्व प्रधान पदार्थ कोमलता, छिद्रता और हलकापन उत्पन्न करते हैं।

—

फल और विटामिन

विज्ञान के आधुनिक आविष्कार के अनुसार भोजन में विटामिनका एक महत्वपूर्ण स्थान है। इसे हम खाद्य-सत्व, खाद्यप्राण या खाद्य-सार भी कह सकते हैं। वैज्ञानिकों का कथन है कि आहार-द्रव्य में इस सत्व के अभाव से अनेक उत्कट व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। हमारे आहार सम्बन्धी द्रव्यों में चाहे अन्य सभी सार पादार्थ हों, किन्तु विटामिन न हों, तो स्वास्थ्य-रक्षा नहीं हो सकती। थोड़ा-बहुत विटामिन प्रायः सभी खाद्य द्रव्यों में मिलता है। उत्ताप-योग से बहुत सा विटामिन नष्ट हो जाता है। यदि भोजन कच्ची अवस्था में लिया जाय तो उसमें विटामिन अधिक रहता है। ख़ासकर कन्द-मूल-फल, जहाँ तक सम्भव हो, बिना उबाले हुए लेना अधिक लाभदायक है। ताज़े फलों में विटामिन विशेष रूप में रहते हैं।

अब तक जिन पांच-छः विटामिनों की खोज हुई है, वे दो श्रेणियों में विभाजित किये गये हैं। एक तो वे जो चर्बी में घुल जाते हैं, जैसे विटामिन ए डी और ई। दूसरी श्रेणी के विटामिन पानी में घुल जाते हैं, जैसे विटामिन बी और सी। किस विटामिन से क्या लाभ होता है और उसके अभाव से क्या हानि होती है, वह इस प्रकार है:—

विटामिन ए से लाभ

१—शरीर की बाढ़ और मरम्मत के लिए आवश्यक है।
२—बच्चों के लिए निहायत जरूरी है।
३—छूत के रोगों से शरीर की रक्षा करता है।
४—आँख के ख़ास रोगों को होने से रोकता है।

विटामिन ए के अभाव से हानि

१—आँख, कान, नाक गले, फेफड़े और आँख के अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।
२—निमोनिया, तपेदिक, आंतों की सूजन, पेचिश, जलोदर, रतौंधी आदि इसी की कमी से पैदा होते हैं।
३—शरीर की बाढ़ रुक जाती है।

विटामिन ए दूध, घी, मक्खन, पालक, बथुआ, गोभी, करमकल्ला, मूली और शलजम के पत्ते, आलू, टमाटर, केला, पपीता, नींबू, नारंगी, अमरूद, गाजर, मटर,

सलाद, गेहूँ, मछली, अंडे और गोश्त में बहुत पाया जाता है।

खौलते पानी की १०० डिग्री तक की गर्मी में कुछ देर तक रहने से यह तत्व नष्ट हो जाता है।

विटामिन बी से लाभ

१—दिल, दिमाग़ और नसों को तन्दुरुस्त और ताज़ा रखता है।

२—भूख और हाज़मा बढ़ाता है।

३—रगों, पट्ठों और आंतों को ताक़त देता है।

४—बेरीबेरी रोग का अचूक इलाज है।

विटामिन बी के अभाव से हानि

१—मुँह का ज़ायका बिगड़ जाता है।

२—अजीर्ण, दस्त, क़ब्ज़ और पेट के दर्द खड़े हो जाते हैं।

३—शरीर कमज़ोर हो जाता है।

४—रोगों से जूझने की ताक़त घट जाती है।

५—बेरीबेरी रोग हो जाता है।

विटामिन बी—

गेहूँ, जौ, मकाई, अरवा चावल, सोयाबीन, मटर, दाल, चना, हरी तरकारी, टमाटर, प्याज़, चुकन्दर, मूंगफली, अखरोट, नारियल, खजूर, नारंगी, पपीता, अमरूद, छिलके

सहित आलू, बैंगन, दूध, अंडे और गोश्त, इनमें विटामिन बी बहुत पाया जाता है।

पकाने पर भी विटामिन बी सहज ही नष्ट नहीं होता, हाँ बहुत देर तक भूँजने से नष्ट हो जाता है।

विटानिन बी पाँच तरह का होता है—

विटामिन बी नं०१—सबसे अधिक खमीरा (Yeast) में मिलता और उष्णता से नष्ट हो जाता है।

" नं०२—उत्ताप सहन कर सकता है और चर्म के लिए उपयोगी है।

" नं०३—यह कबूतरों का शारीरिक वजन बनाये रखने में उपयोगी है।

" नं०४—यह चूहों के शरीर की पुष्टि करता है। यह उत्ताप और एलकली में नष्ट हो जाता है।

" नं०५—यह सबसे अधिक पौष्टिक अंश है। उत्ताप और एलकली में इसमें कोई परिवर्तन नहीं होता। हरे शाक और अंडे के पीतांश में पाया जाता है।

विटामिन सी से लाभ

१—खून को साफ़ और दुरुस्त रखता है।

२—हड्डियों और दांतों को मज़बूत बनाता है।

३—आंखों को ठीक रखता है।

४—छूत के रोगों से बचने में सहायता करता है।

विटामिन सी के अभाव से हानि

१—भूख कम लगती है।

२—ख़ून सूख जाता है।

३—सांस फूलने लगती है।

४—सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है।

५—वज़न कम हो जाता है।

६—दांत और मसूड़ों में पीव पड़ जाता है।

७—हाथ-पैर में दर्द और जोड़ों में सूजन रहने लगती है।

विटामिन सी—नीबू, नारंगी, इमली, आम, अनन्नास, पपीता, नाशपाती, टमाटर, प्याज़, मूली, गाजर, अंगूर, केला शलजम, सलाद, बँधा गोभी, पालक, सेब और मीठे फलों में तथा हरी तरकारी में अधिक पाया जाता है।

विटामिन **सी** अधिक गर्मी नहीं सह सकता। अतएव पकाने में इस तत्व का प्रायः विनाश हो जाता है। क्षार-संयोग से भी यह नष्ट हो जाता है। अम्ल-योग से यह बहुत दिनों तक अपरिवर्तित अवस्था में रहता है। मन्द आँच में थोड़ी देर तक तरकारी पका लेने में विशेष हानि नहीं होती।

विटामिन डी से लाभ

१—हड्डियों को मजबूत और तन्दुरुस्त रखता है।

२—ख़ासकर बच्चों और बन्द घरों में रहने वालों के लिए बहुत उपयोगी है।

विटामिन डी के अभाव से हानि

१—कमज़ोरी, चिड़चिड़ापन और हड्डियों में कमज़ोरी आती है।

२—शरीर में ख़ून नहीं रहता।

३—चेहरा फीका पड़ जाता है।

४—दौरे की बीमारी लग जाती है।

५—सर्दी और ज़ुकाम जल्दी-जल्दी होने लगता है।

६—फेफड़े के अनेक रोग हो जाते हैं।

७—शरीर की बाढ़ रुक जाती है।

८—बच्चों के लिए ख़तरनाक है। उन्हें सूखा रोग हो जाता है, चलने-फिरने और दौड़ने की सामर्थ नहीं रहती। दांत देर से निकलते हैं, हाथ-पैर दुबले हो जाते हैं और पेट निकल आता है।

विटामिन डी—मछली का तेल, अण्डे, गोश्त, दूध, घी, हरी तरकारी, गाजर, पपीता, तथा नारियल, छेना और

सूरज की धूप में बहुत पाया जाता है। तेल की मालिश के बाद धूप में बैठने से मिलता है।

विटामिन ई से लाभ

१—स्त्रियों के बांझपन और गर्भपात को रोकता है।
२—पुरुषों की प्रजनन शक्ति बढ़ाता है।
३—बांझ पशुओं का बाँझपन भी इससे छूटता है।

विटामिन ई के अभाव से हानि

१—जननेन्द्रियों पर बुरा असर पड़ता है।
२—मर्दों की प्रजनन शक्ति नष्ट हो जाती है।
३—स्त्रियां बांझ हो जाती हैं अथवा उन्हें गर्भपात होने लगता है।
४—पशुओं की प्रजनन शक्ति पर भी बुरा असर पड़ता है।

विटामिन ई—गेहूँ, चावल आदि अनाज के अंकुर में, हरे साग-पात में, ताज़े दूध और मक्खन में, तीसी और मांस आदि में पाया जाता है। मटर के छोटे पौधों में, शकरकन्द के साग और हरी तरकारी में बहुत होता है। नारियल में भी काफ़ी तादाद में मिलता है।

आटा छानकर खाने से उसमें से विटामिन ई बहुत कुछ निकल जाता है। यह विटामिन गर्मी से नष्ट नहीं होता और चर्बी में घुल जाता है।

किस फल में कौन सा विटामिन है ?

—:o:—

इस नक्शे में नीचे लिखे चिन्हों के द्वारा यह समझाया गया है कि किस फल में कौन सा विटामिन कितनी मात्रा में है।

+ विटामिन है।
++ „ खूब है।
+++ „ बहुत ही अधिक मात्रा में है।
• „ का अभाव है।
× „ है या नहीं; अर्थात् जाना नहीं गया।
V „ परिवर्तनशील है।
? „ के होने में शंका है।
— „ का कोई आवश्यक मूल्य नहीं है।

फल	ए	बी	सी	डी	ई
सेब	+	+	++		
केला	++	++	+	V	++
बादाम	+	+	×		
नारियल	+	++	—	+	

फलों के नाम	ए	बी	सी	डी	ई
ककड़ी और खीरा	+		++		
खजूर	+	+			
अंगूर	+	+	+++		
नीबू	+	+	+++		
आम (पक्का)	++		+++		
सन्तरा व नारङ्गी	+	+	+++		+
पपीता	++	+	+++		
नाशपाती	++	+	++		
अनन्नास	++		++		
बेर			++		
लीची		+	++		
अनार		+	+		
तरबूज़			+		
अमरूद		+	+		
अञ्जीर (ताज़ा)		+	+		
किशमिश,मुनक्का	o	+	o		
मूँगफली	+	++			
अखरोट	+	+++			
पिस्ता	+	++			
चुकन्दर	+	+	+		
बैंगन		++			

फलों के नाम	ए	बी	सी	डी	ई
करमकल्ला	++	+++	+++		+
,, (पकाने पर)	+		+		
सेम	++	++	+		
गाजर	++	+++	++		
,, (पकाने पर)	+	+	+		
गोभी	+	+	++		
मिर्च (हरी)	++	+	+++		
प्याज़	+	++	++		
मटर (हरे)	++	++	++	+	
कालीमिर्च (हरी)	++	+	+++		
आलू (पकानेपर)	?		++		
सीताफल	++	+	++		
मूली	+	++			
पालक	++	+++	+++	+	
,, (पकाने पर)	++	++	++	+	
शकरकन्द	++	+	?		
इमली (हरी)			+		
टमाटर		+++	+++		
शलजम	+	++	++		

फल

अनार (दाडिम Pomegranate)

अनार में तीन रस अम्ल, कषाय और मधुर प्रधान होते हैं। मीठा अनार त्रिदोष-नाशक, खट्टा, कफ-नाशक और खट्टा-मिट्ठा दीपन होता है। आमतौर से अनार मलरोधक, वात-नाशक, ग्राही, अग्नि को उत्पन्न करने वाला, स्निग्ध, हृदय के सब अवयवों को पुष्ट करने वाला, पित्त और कफ का अविरोधी होता है। दाह, ज्वर, हृदय-रोग, कंठ-रोग और मुख की दुर्गंधि को नष्ट करता है।

खट्टा अनार रुक्ष (अम्ल कषाय), वात और कफ-नाशक, रक्तपित्त-कारक, और पित्त को कुपित करने वाला होता है।

केवल मीठा अनार ही पित्त-नाशक होता है। यह तृषा, दाह, ज्वर, हृदय-रोग, कंठ-रोग, मुख-रोग को दूर करता

है और तृप्ति- कारक, शुक्र-जनक, हलका, मलरोधक, स्निग्ध, मेधाजनक, किंचित कषाय और बल-वर्धक होता है।

कच्चा सुखाया हुआ अनार रुचिकारक, हृदय को प्रिय और वात को अनुलोमन करता है।

अनार सात्म-भक्ष नहीं है, अर्थात् मनुष्य केवल अनार ही पर बहुत समय तक निर्वाह नहीं कर सकता। यह पेय और सहकारी-भक्ष है। इसमें जीवन-निर्वाह के सब पदार्थ मौजूद नहीं होते। जो फल अचिरस्थायी और हर ऋतु में न होने वाले होते हैं, वे पूर्ण सात्म-भक्ष नहीं होते। अनार भी ऐसे ही फलों में से है।

अचिरस्थायी फल एक ऋतु के पश्चात् अपने गुण त्याग देते हैं।

अनार वर्षा ऋतु के आरम्भ से शरद ऋतु के अन्त तक और वसन्त ऋतु में उपयोगी होता है।

यद्यपि अनार में पोषक पदार्थ कम हैं, किन्तु यह औषधि रूप से उत्तम होता है। यह बहुत से रोगों को नाश करता है।

अनार का रस बड़ी आंत, छोटी आंत, जिगर, आमाशय, और कण्ठ के रोगों में अच्छा प्रभाव डालता है। यह मूत्रावरोध अर्थात मूत्र की रुकावट पर गुण करता है। पतले दस्तों में अनार का रस नायाब चीज़ है। यह संग्रहणी, आंत्रव्रण (Appendicitis), अतीसार प्रवाहिका, (पेचिश), मचली,

मियादी बुख़ार, सात दिन से अधिक रहने वाला ज्वर और अरुचि रोग तथा बदहज़्मी में गुण करता है। यह दृष्टि को तीव्र करता है और कफ के समस्त विकारों को दूर करता है, रक्त-वर्धक और रक्त- शोधक है। अनार की यह विशेषता है कि वह मीठा होते हुये भी कफ-नाशक है। प्रायः अन्य मीठे फल कफ-वर्धक होते हैं।

अनार रक्त पित्त अर्थात् नाक और मुंह से ख़ून गिरने में बड़ा लाभकारी होता है।

रेचक पदार्थों के साथ अनार नहीं खाना चाहिए। विलम्बिका अर्थात् आंतों में मुसल बँध जाने पर अनार हानिकारक होता है। स्नायु के दर्द, शीतकाल और रात्रि के समय अनार नहीं खाना चाहिए। अनार में विटेमिन बी और सी पाया जाता है।

अनार में डेढ़ भाग पोषक तत्व, डेढ़ भाग चिकनाई, १६।।। भाग कार्बोज, आधा भाग खनिज पदार्थ और ७६।।। भाग जल होता है।

अनार का फूल, फल, छाल, पत्तियां, जड़ और फल का छिलका औषध के काम में आता है।

१—अनार के फल की छाल में ग्राही गुण होते हैं।

२—दमे में अनार के बक्कल को चिलम में रख कर धूम्र पान करने से बड़ा लाभ होता है।

३—खाँसी में अनार का बक्कल मुंह में डाल लेने से लाभ होता है।

४—पुरानी खासी में अनार का बकल दूध में औटाकर और छानकर पिलाने से लाभ होता है (पानी डाल कर जला देना चाहिए)।

५—अगर खाँसी के साथ ख़ून निकलता हो तो ताज़े अनार के वक्कल का रस देने से लाभ होगा।

६—अनार के वक्कल का चूरा सिर में मलने से जूँ, लीख और मैल दूर हो जाता है। अनार का छिलका कृमिनाशक है।

७—अनार के दाने की गुठली हड्डी जोड़ने वाली होती है और उसका लेप करने से टूटी हड्डी जुड़ जाती है।

८—अनार की फाँकों को अलग करने वाली झिल्ली को जला कर कोयला करके फिर ख़ूब महीन पीस कर छान ले, इस प्रकार एक बड़ा अच्छा अंजन तैयार हो जाता है, जो तींगुर, माँड़ा, फूली तक में लाभ करता है।

९—अनार के फूल की कली को जौ के आँटे में बन्द करके गरम करले। फिर उस भूनी हुई कली को पीस कर दूध में मिला कर देने से वालकों का सूखा रोग दूर हो जाता है। ताज़ी कली दूध ही में मर्दन करे तो विशेष लाभ होगा।

१०—अनार के फूल की लाल पत्ती अर्ध भाग शहद में देने से जिस वच्चे का ख़ून सूख गया हो उसे बहुत लाभ होगा, यद्यपि

शहद ख़ून सुखाने वाला पदार्थ है।

११—अनार के वृक्ष की जड़ की छाल औषध रूप से बड़ी उपयोगी होती है। यह पेट के कृमियों के लिए बड़ी ही उत्तम चीज़ है। दस्तों में छाल के रस के साथ अफ़ीम मिला कर देने से बड़ा लाभ होता है।

१२—बालकों की खांसी और श्वास पर अनार के पेड़ की छाल चुसाना और अनार के रस की चटनी चटानी चाहिए।

१३—बालकों के अतीसार और संग्रहणी पर अनार के पेड़ की छाल घिस कर पिलाना चाहिए।

१४—कृमि-रोग में अनार की जड़ की छाल अथवा फल की छाल का काढ़ा, तिल के तेल में ३ दिन तक पिये।

१५—ऊष्ण पित्त पर अनार के रस में मिश्री मिला कर चाशनी बना ले। आवश्यकतानुसार २ तोला अनार का शर्बत और २ तोले पानी मिला कर पिलाना चाहिए।

१६—आँखों की गरमी पर अनार का रस छोड़ना चाहिए।

१७—संग्रहणी पर अनार के रस में माजूफल, लौंग और सोंठ घिस कर पीना चाहिए।

१८—नकसीर और सन्निपात में यदि मुंह से ख़ून गिरता हो तो अनार के फूल और सफ़ेद दूब की जड़ का रस अथवा केवल अनार के फूल का रस नाक में छोड़ना और तलुओं पर मलना चाहिए।

१९—विष पर अनार का रस लाभ करता है।

२०—आंखों के आने पर अनार की पत्तियां पीस कर लेप करना चाहिए।

२१—पित्त-जन्य रोगों पर अनार के रस में शक्कर मिला कर पीना चाहिए।

२२—तृषा और मुंह के फीकेपन पर अनार के रस में शक्कर मिला कर पीना और अनार तथा अंगूर की चटनी सेवन करनी चाहिए।

२३—रक्तातिसार पर अनार तथा इन्द्रजव के पेड़ की छाल का काढ़ा, शहद मिला कर पीना चाहिए।

२४—उपदंश के घावों पर अनार की छाल का चूर्ण लगाना लाभ करता है।

२५—त्रिदोष-जन्य वमन पर अनार के रस से भूने हुए मसूर के आटे को सान कर उसमें थोड़ा शहद मिला कर खाए।

२६—कृमि-रोग पर अनार के पेड़ की छाल ५ तोले, दो सेर पानी में पकाए। एक सेर बाकी रहने पर बराबर एक-एक प्याला पिलाए। जब तक पेट के केचुए न निकल जांय तब तक बराबर पिलाना चाहिए।

२७—सूखी खाँसी और छाती के दर्द पर अनार के रस में शकर, बबूल का गोंद, बादाम का तेल और गेहूं का सत्त मिला कर तथा गरम करके पीना चाहिए।

२८—खांसी और श्वास पर अनार और बहेड़ा का छिलका एक-एक माशा, काली मिर्च दो दाना, और सेंधा नमक चार रत्ती एक छटांक गरम पानी में पीस कर पीना चाहिए।

२९—अजीर्ण पर सूखा खट्टा अनारदाना, काला नमक और सफ़ेद ज़ीरा एक-एक माशा, सबका चूर्ण करके गरम पानी के साथ सेवन करे।

३०—रक्त-पित्त में अनार के रस में खूनख़राबा मिलाकर पीना चाहिए।

३१—मुंह के छालों पर अनार का छिलका और माजूफल घिस कर लगाना चाहिए।

३२—पित्त-ज्वर में अनार का रस पीना चाहिए।

अंगूर

(किशमिश, मुनक्का आबजोश, दाख)

[Grape , Raisin]

अंगूर का दूसरा नाम गोस्तनी भी है, क्योंकि वह थन के रूप का होता है। आम तौर से गोस्तनी किशमिश को कहते हैं। गुण में अंगूर बृंहण, मधुर स्निग्ध, शीतल और वृष्य अर्थात् पुरुषार्थ-वर्धक है। यह कास को दूर करता है और जलन,

श्वांस,कमलवाय, रक्त-पित्त, क्षत अर्थात घाव, क्षय, जीर्ण-ज्वर, ज्वर, वात-पित्त, उदावर्त अर्थात् प्राकृतिक वेगों के उत्पन्न होने वाले रोगों को दूर करता है। स्वर-भेद अर्थात् कंठ के विकार, मदत्यय (कोई नशा अधिक पीना) को शान्त करता है। मुख की विरसता या कड़ुवाहट, शोष अर्थात् वह दशा जिससे आगे चल कर थाइसिस पैदा होती है, और खांसी को नष्ट करता है।

(१) अंगूर बड़ा अच्छा मुलैयन है। जिन्हें क़ब्ज की पुरानी शिकायत हो, उन्हें निरन्तर अंगूर खाने का अभ्यास रखना चाहिए। यह नेत्रों को हितकारी, खून साफ़ करने वाला, शरीर को बनाने वाला है। भोजन करने के पश्चात् अंगूर खाने से भोजन शीघ्र पच जाता है।

अंगूर के चार भेद होते हैं—(१) बीज रहित, (२) बीजदार, (३) सफेद (४) काले। द्राक्ष शब्द में अंगूर, मुनक्का, किशमिश, सब शामिल हैं। इन सब में एक समान गुण होते हैं। केवल गीले और सूखे होने से गुण में कुछ भेद पड़ जाता है।

बीज रहित अंगूर सूखने पर किशमिश हो जाते हैं। इनका विपाक शीतोष्ण होता है। इनमें रेचक गुण भी होता है। किशमिश, वीर्य-वर्द्धक, रुचिप्रद, किंचित खट्टी होती है और श्वास, ज्वर, दाह, स्वर-भेद और घाव को दूर करती है। इसके खाने से दस्त बंधता भी है।

यह आँत के शुष्कत्व को लाभ करती है। किशमिश की चाय

शरीर को अत्यंत आराम देने वाली और पुष्टिकर है। यह थकावट के लिए तो अपूर्व है। इसमें पोषणतत्व तो दूध के बराबर ही होता है, परन्तु यह दूध की अपेक्षा हज़म जल्दी होती है। अतएव जिनके पेट में दूध पीने से वायु भर जाती हो उनके लिए यह अत्यंत लाभकारी है।

एक पाव किशमिश धोकर २॥ सेर पानी में पका कर आधा सेर पानी रह जाने पर छान ले और पीने के पहले उसमें ताज़ा नींबू निचोड़ ले।

बीज-युक्त अंगूर मृदु, रेचक होते हैं। यह गुर्दे का संशोधन करने वाला और नेत्रों के लिए हितकर है। यह कुनख अर्थात् नाख़ूनों के टेढ़ेपन और नाखून के सफेद धब्बों को दूर करने में बड़ा लाभ करता है। यह अनार की अपेक्षा अधिक पथ्य और ताक़तवर है। अंगूर खाकर मनुष्य ज्यादा दिन तक रह सकता है। यह स्त्रियों के गर्भाशय के समस्त रोगों को दूर करता है और सुजाक वालों के लिए पथ्य है। अंगूर खाते समय उसका छिलका और बीज थूक देना चाहिए और रस और गूदा निगल जाना चाहिए।

मुनक्का—स्निग्ध वीर्य-वर्धक, ठंडा, दस्तावर है और अतिक्षीण बात, तथा रक्त-पित्त को नाश करने वाला है। वायु को अनुलोमन करता है। मुनक्का या बीजयुक्त अंगूर संग्रहणी वालों को और उनको जिनकी संग्रहणी अच्छी हो गई हो, परन्तु अग्नि पुष्ट न

हुई हो, तथा उन बालकों को जिनको हरे दस्त आते हों न देना चाहिए। किन्तु उपरोक्त रोगियों को बीज रहित अंगूर दिए जा सकते हैं। मुनक्का मुलैयन है।

मियांदी बुख़ार में अंगूर सात दिन के वाद देने से लाभ होता है। उपवास के पश्चात् किशमिश और मुनक्का नहीं देना चाहिए। परन्तु तर अंगूर देने से गुणकर होते हैं। दिल की धड़कन वाले, क्षय या श्वांस के रोगी को मीठे अंगूर खाने चाहिए।

कृष्ण वर्ण अंगूर में कुछ खटाई होती है। यह उत्कर्ष गुण-युक्त होता है। जिगर, गठिया और अजीर्ण वालें को खट्टे अंगूर लाभ करते हैं। देशी अंगूर में ये सब गुण नहीं होते।

अंगूर दुग्ध-वर्धक है। जिन स्त्रियों के दूध कम होता है उन्हें अंगूर खिलाना चाहिए। अंगूर मुंह से आने वाली दुर्गन्धि को नाश करता है। वच्चों की फुड़ियों में और उनके गुप्त स्थानों के लाल हो जाने पर अंगूर नुक़सान करता है। बुद्धि वर्धक भी है। जिन्हें अंगूर खाने से क़ब्ज़ मालूम होने लगे उनके लिए यह सदा अपथ्य है। जिनको इससे क़ब्ज़ होता हो और जिन्हें शर्करामेह 'डायवेटीज़' हो उनके लिए अंगूर ख़तरनाक है।

अंगूर हमेशा खाया जा सकता है, परन्तु वर्षा और शरद ऋतु के लिए वहुत उपयोगी है। अंगूर में विटेमिन ए और वी पाया जाता है और विटेमिन सी अत्यधिक मात्रा में मिलता है। इसमें विटेमिन डी का अभाव रहता है।

अंगूर में १ भाग पोषक तत्व, १ भाग चिकनाई, साढ़े १५ भाग कार्बोज, १ भाग खनिज पदार्थ और ७९ भाग जल होता है।

मुनक्का में १.२ भाग पोषक तत्व, ३.२ भाग चिकनाई, ६०भाग कार्बोज, २.२ भाग खनिजपदार्थ और ३० भाग जल होता है। किशमिश में ढाई भाग पोषक तत्व, पौने पांच भाग चिकनाई, ७४ भाग कार्बोज और १४ भाग जल होता है।

१—अपस्मार या मृगी के लिए अंगूर के रस में ज़रा सा तूतिया अथवा नीलाथोथा घिस कर रोगी की नाक में छै-सात बूंद डाल दें तो शीघ्र लाभ होगा। अगर ४० दिन इसे करे तो मृगी सदा के लिए दूर हो जाय।

२—अंगूर के बीज एक निर्मली के फल के बराबर तौल कर दूध में घोट कर देने से १० स्थानों की पथरियाँ दूर होती हैं, जैसे मसाने की पथरी, आँख की पथरी, जिसे मोतियाबिन्द कहते हैं आदि। ऐसे रोगी को क़ाबिज़ चीजें नहीं खानी चाहिए।

३—बवासीर के रोगी को, जिसके खून बहुत निकलता हो, अंगूर के बीज पीस कर देने से रक्त बन्द हो जाता है।

४—अंगूर के बीजों की टिकिया बना कर लगा देने से बवासीर के मस्से संकुचित हो जाते हैं।

५—मेलेरिया के रोगी के लिए अंगूर एक अपूर्व वस्तु है। चूने के पानी में अंगूर को दो-तीन घंटे पड़ा रहने के पश्चात् उसका

रस या स्वयं अंगूर देने से बहुत लाभ होता है। छिलका अवश्य थूक देना चाहिए।

६—अंगूर का बीज आँत में अवरोध पैदा करता है। जो गुण अंगूर में होते हैं उसके विपरीत गुण अंगूर के बीज में होते हैं। ऐसे फलों को अत्यन्त गुण वाला अर्थात् विपरीत गुण वाला या तद्विरोधी गुण वाला फल कहते हैं।

(प्रायः सब फलों के बीजों में उन फलों के विपरीत गुण होते हैं। शायद कुछ फल ऐसे मिलें जो इस नियम के अपवाद-स्वरूप हों। जैसे जमालगोटे के बीज दस्तावर होते हैं और उसका छिलका दस्त को रोकता है; जैसे खरबूजा दस्तावर होता है और उसके बीज अवरोधक होते हैं, क्योंकि बीज से पेशाब अधिक होता है और जो चीज़ पेशाब अधिक पैदा करती है उससे दस्त रुकता है और जो वस्तु दस्तावर होती है वह पेशाब कम उत्पन्न करती है।

अगर किसी पदार्थ के किसी अवयव का उपयोग करते-करते अजीर्ण हो गया हो, तो उसी पदार्थ के विपरीत गुण वाले विशेष अवयव को देने से अजीर्ण नष्ट हो जाता है। जैसे घी का अजीर्ण मठे से दूर होता है और मठे का घी से; और खर्बूजे का अजीर्ण उसके बीज से दूर होता है। अगर किसी को ज्यादा भोजन करने से अजीर्ण हो गया हो तो उसे चोकर की चाय पिला देने से शीघ्र लाभ होगा। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि

प्रत्येक पदार्थ की दवा उसी के पास रहती है)

७—अम्लपित्त, कलेजे की जलन, तृषा, मंदाग्नि और आम-वात पर अंगूर और छोटी हर्र सम भाग शकर मिला कर प्रतिदिन एक तोला खाना चाहिए।

८—धतूरे का विष दूर करने के लिए अंगूर का सिरका दूध में खाना चाहिए। यह हरताल और पीतल के विष पर भी लाभ करता है।

९—धातु-क्षय पर अंगूर, शकर, शहद और छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर खाना चाहिये।

१०—तृषा पर काली दाख और मुलेठी का काढ़ा पिये।

११—मूर्छा पर अंगूर और आँवले के काढ़े में शहद मिला कर पीना चाहिये।

१२—सन्निपात ज्वर में जीभ के छालों पर दाख शहद में घोंट कर लगाना चाहिये।

१३—मूत्र-विरेचन के लिये काली दाख रात के समय जल में भिगो कर प्रातःकाल छान ले और ज़ीरे का चूर्ण मिला कर अपनी शक्ति के अनुसार १ सेर तक पीना चाहिये।

१४—क्षय-जन्य कास पर काली दाख १ पाव, ताजा घी १ पाव और शहद १ छटाँक, मिट्टी के बर्तन में भर कर धान के ढेर में गाड़ दे। पन्द्रह दिन या एक मास के बाद निकाल कर सुबह-शाम दो तोले तक खाना चाहिये।

१५—शूल पर अंगूर और अडूसा का काढ़ा पिए।

१६—जीभ, तालू, गला और मुंह के सूखने पर मुनक्का और आंवला पीस कर घी में मिला कर मुंह के भीतर लगाना चाहिए और दोनों की गोली मुंह में रख कर चूसना चाहिए।

१७—पित्त-ज्वर में अंगूर और अमलतास का काढ़ा पिये।

१८—चेचक की गरमी निकालने के लिए ८ तोला किशमिश, १ तोला गुरिच का सत्त, ३ तोला शकर और १ तोला ज़ीरे का चूर्ण मिट्टी के बर्तन में भर कर गाय के घी में तर करे और सुबह-शाम ६ माशे से दो तोले तक सेवन करे।

१९—मस्तक की गरमी और पित्त की शान्ति के लिए दो तोले किशमिश आधा सेर दूध में पका कर रात में सोते समय पीना चाहिये।

२०—मूत्रकृच्छ्र पर काली दाख पानी में भिगो कर और शकर मिला कर पी जाय।

२१—पित्त-विकार पर काली दाख रात के समय पानी में भिगो दे। सुबह मल-छान कर और जीरे का चूर्ण तथा शकर मिला कर पी जाय।

२२—पित्त-शमन के लिये अंगूर और शहद खाय।

२३—मन्द ज्वर पर काली दाख १० दाना, काली मिर्च पुदीना और मिश्री २ तोला, आध पाव पानी में पीस कर सुबह-

शाम पीना चाहिए।

२४—खांसी और श्वास पर दाख सेंक कर नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए।

२५—मंदाग्नि, बद्धकोष्ठता, यक्ष्मा, ज्वर, खांसी, श्वास, मूर्च्छा, तृषा, जुकाम और बवासीर पर काली दाख सवा सेर, गुड़ पाँच सेर, धाव के फूल २० तोला, वायुविडंग, प्रियंगु के फूल, छोटी इलायची, दालचीनी, छोटी पीपर, तेजपात, नागकेसर और काली मिर्च दो-दो तोले सब चीज़ों को साफ़ और कूट कर मिट्टी के बर्तन में भर दे। ऊपर से गरम जल १० सेर छोड़ कर मुंह बन्द करके २० दिनों तक ज़मीन में गाड़ कर छोड़ दे। बाद में छान कर रख ले। एक तोला से २ तोले तक चौगुने जल के साथ सुबह-शाम पीना चाहिए।

सेब

(बदर, महाबदर, मुष्टिप्रमाण Apple)

सेब पुष्टिकारक, वात-पित्त-नाशक, कफकारी, भारी, रस और पाक में मधुर, शीतल, रुचि और शुक्र-वर्धक है। सेब बेर वंश का फल है और कुछ लोगों

के मत से बिना काँटे का बेर ही है। यह मसाने और गुर्दे को साफ करने वाला है। सेव खाने से नसों और मस्तिष्क को चमत्कारिक शक्ति मिलती है। सेव में अत्यधिक मात्रा में फास्फरस तत्व होता है। अतः दिमागी खराबी, स्मरण-शक्ति की कमी, सिर-दर्द, बेहोशी, सनक, चिड़चिड़ापन और उन्माद आदि में सेव एक बहुमूल्य खुराक है। पथरी के लिए सेब एक अद्भुत शक्तिवान औषधि है। कम से कम चार-पाँच सेब रोज़ खाना चाहिए। जिगर की खराबी में सेब अमृत के समान है। भोजन के पहले सेव का खाना अधिक गुणदायक है।

प्रत्यग्रावस्था में सेब कषाय, तिक्त, किंचित मधुर है। मधुर रस आ जाने से कषाय की प्रधानता नहीं रहती, तिक्त गुण प्रायः लुप्त रहता है। इसलिए वात-वर्धक नहीं है।

श्लाग्वावस्था में सेब मधुर और किंचित तिक्त होता है, इस अवस्था के सेब कच्चे खाने से पुराने रोगों में अर्थात् Chronic विकारों में लाभकारी होते हैं, जैसे श्वास, क्षय, प्रमेह या अन्य असाध्य रोगों में। अन्य अवस्था का सेब सामान्य गुणकारी और श्लाग्वावस्था का विशेष गुणकारी होता है।

मुख्य-भक्ष्य के रूप में सेब प्रमेह, रक्त-विकार, श्वांस, खांसी, ववासीर, सुजाक, पादसुप्ति, अधोभाग के सभी रोग अग्नि-मांद्य, प्राचीन विष्टमा, प्राचीन रक्तपित्त, आँतों की सूजन, यकृति

और प्लीहा की वृद्धि में अधिक लाभ करता है।

अनूनावस्था का सेब भी उपरोक्त रोगों में लाभकारी होता है।

इसके बाद वाली अवस्थाओं के सेब तात्कालिक अर्थात् Acute रोगों में लाभकारी होते हैं। ज्वर आ जाने पर पका सेब देना चाहिए, क्योंकि पक जाने पर उसकी जीवन-शक्ति कम होने लगती है। सेब का छिलका रेचक, सान्द्र और श्लक्ष्ण है। इसलिए ग्रहणी, अतिसार और प्रवाहिका के रोगियों को छिलका रहित सेब देना चाहिए। जिनके सुद्दे बँधते हों, वायु पैदा होती हो, क़ब्ज रहता हो, उन्हें छिलका-युक्त सेब देना चाहिए। बिना छिले सेब का लाभदायक प्रभाव आमाशय पर पड़ता है।

सेब का कल्प भी होता है। सेब का कल्प पन्द्रह बीस रोज़ तक ही चलता है। कल्प के समय सेब के साथ ऐसे पदार्थ न खाना चाहिए जिन पदार्थों में तिक्त और अम्ल रस प्रधान हो। इमली, कमरख, नीबू और खट्टे अंगूर आदि न खाना चाहिए। मीठे अंगूर और मुनक्का आदि खा सकते हैं।

सेब में विटामिन ए और बी पाया जाता है और विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है।

सेब में आधा भाग पोषक तत्व (प्रोटीन), आधा भाग चिकनाई (वसा), १२॥ भाग कार्बोज, सवा भाग खनिज

दार्थ (लवण अम्ल) और ८२।। भाग जल होता है।

सेब पथरी, मसाने के रोग और हृदय की बीमारी में बहुत ही लाभदायक है। इसमें फास्फरस का भाग अधिक होता है, अतः यह शक्ति-वर्धक भी है।

१—हैजे में सेब के बीज, लौंग और काली मिर्च सम मात्रा में पीसकर और झरबेरी के बराबर गोली बना कर एक-एक घंटे में देने से लाभ होगा। जब कै बन्द हो जाय तब दवा रोक देना चाहिए और सेब का स्वरस देना चाहिए।

२—सेब के बीजों को वर्षभू के रस में खरल करके चने के बराबर गोली बना ले। इससे भी हैजे में लाभ होगा। सेब के बीज बड़े शोषक होते हैं।

३—खून के दबाव (Blood Pressure) में सेब के बीज बहुत लाभ करते हैं।

४—सेब का छिलका रेचक होता है। इसे खाने से एक-दो दस्त हो सकते हैं।

५—सेब के बीज और कोटू का फांट या चाय देने से कफ के रोगों में लाभ होता है। कूट पीस कर फांट बना दे।

६—सेब के बीज से कफ के समस्त रोग दूर होते हैं।

७—सेब के बीजों में बहुमूत्र नाशक गुण है।

सेंधा नमक और सेब के बीज पीस कर सम भाग में प्रातःकाल मुँह में डाल ले और गर्म जल से उतार ले। थोड़े दिन में बहुमूत्र दूर हो जायेगा।

८—अगर सेब के बीज पीस कर दिन में तीन बार गर्म दूध के साथ ले तो भी बहुमूत्र अच्छा हो जायेगा।

९—सेब को कुचल कर उसकी पुलटिस आँखों पर बांधने से आंखों से पानी गिरना और आँखों की कमजोरी दूर हो जाती है।

१०—सेब का रस पीने से हलके जख्म दूर हो जाते हैं।

११—सेब के पतले टुकड़े गरम पानी में डालकर १० मिनट तक रखकर और एक नीबू के टुकड़े भी साथ में डालकर चाय बना कर पीने से ज्वर की गर्मी, बेचैनी, प्यास, जलन और थकान दूर हो जाती है।

१२—अरुचि और क़ब्ज़ियत में दो अधकच्चे सेब का शाक खाने से लाभ होता है।

१३—अतीसार में सेब का मुरब्बा खाना चाहिए।

नाशपाती

नाशपाती, बिही और सेब एक जाति के हैं। नाशपाती धातु-वर्धक, मधुर, भारी, रुचिकारी, अम्ल, वात-नाशक और त्रिदोष-शामक है। बिही में भी ये ही गुण हैं।

नाशपाती के वृक्ष अमरूद की तरह होते हैं। काशमीर की नाशपाती को नाक कहते हैं। बिही का मुरब्बा दस्तों को रोकता है। नाशपाती ज्वर में हानिकारक है खासकर मियादी बुखार में। नाशपाती का रस लघु है, परन्तु फौक गुरु है। यदि रस चूसता जाय और फौक थूकता जाय तो अच्छा है। रस शरीर में शीघ्र फैलने वाला है। रस स्नायु आकुंचन में लाभ करता है। यदि स्त्रियों के गर्भाशय से पानी निकलने लगे, तो नाशपाती खिलाने से लाभ होगा।

नाशपाती में आधा भाग पोषक तत्व (प्रोटीन), आधा भाग चिकनाई (वसा), ११॥ भाग कार्बोज, डेढ़ भाग खनिज पदार्थ (लवण अम्ल) और ८४ भाग जल होता है।

नाशपाती में विटामिन ए और सी अधिक मात्रा में और वटामिन बी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

नीबू

निम्बूक कई प्रकार के होते हैं, जैसे :—

१--बीजपूर या बिजौरा अर्थात् बड़ा नीबू जो अण्डाकार होता है। इसमें बीज बहुत होते हैं। २--वन बीजपूर। ३-मातलुंग। ये तीनों बिजौरा के भेद हैं। ४-जम्बीर,

५--लिम्पाक, ६--करुण, जिसे कन्ना नीबू भी कहते हैं, ७--वृहद्जम्बीर, ८--म   कुक्कुटि अर्थात् मीठा जम्बीरी, ९--मिष्ठ नींबू, १०—मधुकर्कटी अर्थात् चकोतरा, ११--कागज़ी नीबू--यह सर्वश्रेष्ठ है।

बिजौरा नीबू—स्वादिष्ट, अम्ल, दीपन, हलका, रक्तशोधक अग्नि-दीपक, रुचिकारक, रक्त-पित्त-नाशक, कंठ-शोधक, जिह्वा-शोधक और हृदय शुद्धि-कारक होता है। यह श्वास, खाँसी अरुचि, तृषा को नाश करता है, और हृदय को हितकारी है। यह गर्म, तीक्ष्ण, त्रिशेष-नाशक, हिचकी को दूर करने वाला, और वात-पित्त-नाशक है। यह कोमल अवस्था अर्थात् प्रत्यग्रा वस्था और श्लाग्वास्था में पित्त, वात और कफ तथा रुधिर के विकारों को उत्पन्न करता है। अनूनावस्था अर्थात् पक्वावस्था से देह को सुन्दर करने वाला, वल-वर्धक और पुष्टि जनक हो जाता है। और शूल, अजीर्ण, अफरा मुसरी बंधना, वात, श्वास, कफ, मन्दाग्नि, सूजन, खांसी और अरुचि को दूर करता है।

बिजौरा का बक्कल—दुर्जर, कटु, तीक्ष्ण, ऊष्ण, स्निग्ध, गुरु वात और कफ नाशक होता है।

बक्कल का रस—स्वादु, शीतल, गुरु, धातु-वर्धक, स्निग्ध, कफ-कारक और वात-पित्त-नाशक होता है।

बक्कल का गूदा—अन्तर भाग अलग निकाल कर मधुर होता

है और वात, शूल, कफ, वमन और अरुचि को दूर करता है।

ये ही गुण चकोतरे के छिलके के सफेद भाग में भी होते हैं।

विजौरा के फूल की केसर या पराग—दीपन, मेधाकारक, लघु, ग्राही, और रुचि-कारक है। यह पराग गुल्म या वायु-गोला, उदर रोग, श्वांस, खांसी, हिचकी, वात रोग, मेद की अधिकता से पैदा होने वाले रोग, उन्माद, शोष, बवासीर (अर्श) और वमन को लाभ करता है।

केसर का स्वरस—पसली का दर्द, पेड़ू का दर्द, कफ, अरुचि, वात, श्वाँस, खांसी और वमन का नाश करता है।

विजौरा के बीज—गर्भदायक, दुर्जर, भारी, गर्म, दीपन, और बल-वर्धक होते हैं। ये बवासीर, वात, पित्त, सूजन और कफ-नाशक होते हैं।

बीज की मींगी—भारी, शीतल, स्वादु, स्निग्ध, बल-वर्धक और वात-पित्त-नाशक होती है।

फूल—दीपन, मल-रोधक, शीतल, और लघु है। यह वात-रक्त-पित्त-नाशक हैं।

विजौरा नीबू की जड़—बवासीर, कृमि, विशूचिका, मलबन्ध और शूल-नाशक है।

१—कृमि पर विजौरा नीबू के रूखे छिलके का काढ़ा पीना चाहिए।

२—मृगी पर बिजौरा नीबू और मेवड़ी के रस का नास लेना चाहिए।

३—बालकों के दूध फटकने पर विजौरा नीबू की जड़ दूध में घिस कर दे।

४—दाह और पित की शान्ति के लिए विजौरा नीबू के रस में शक्कर मिला कर शर्बत बना ले और ठंडे जल के साथ थोड़ा-थोड़ा सेवन करे।

५—गर्भाशय की शुद्धि के लिए विजौरा नीबू का बीज और मोचरस की जड़ दूध में पीस छानकर रजस्वला होने से चार दिनों तक सेवन करे।

६—हिचकी पर विजौरा नीबू के रस में शहद और काला नमक मिलाकर सेवन करे। अथवा सोंठ, आँवला, छोटी पीपर और शहद मिला कर सेवन करे।

७—शूल पर विजौरा नीबू के फल अथवा जड़ का रस और शहद और जवाखार मिला कर सेवन करे। इससे कुक्षिशूल, हृदयशूल और वस्तिशूल नष्ट होते हैं।

८—वमन पर बिजौरा नीबू की जड़ जल में घिस कर और शहद मिला कर पीना चाहिए।

९—वमन और दस्त पर विजौरा नीबू की जड़, अनार की जड़ और केसर जल में पीस कर पीना चाहिए।

१०—कर्ण-शूल पर बिजौरा नीबू, आम और आदी का रस गरम करके छोड़ना चाहिए।

११—गर्भाधान के लिए बिजौरा नींबू की जड़ और सफ़ेद घुमची की जड़ घी में घिस कर चाटना चाहिये।

१२—हृद्रोग, शूल और क्षय पर बिजौरा नीबू के रस में छोटी पीपर का चूर्ण और मक्खन मिलाकर सेवन करे।

१३—कानों के बहने पर बिजौरा नीबु के रस में सज्जीखार मिला कर कानों में छोड़ना चाहिये।

१४—अरुचि पर बिजौरा नीबू का केसर शहद के साथ सेवन करे।

१५—पथरी पर बिजौरा नीबू और सेंधा नमक खाये।

१६—यकृत पर बिजौरा नीबू के भीतर का अंश २ तोला और काला नमक ६ माशा प्रति दिन दो बार खाये।

१७—मुख, कफ, वात, शोष, जड़ता और अरुचि पर नीबू की केसर और सेंधा नमक काली मिर्च के साथ पीस कर गोली बनाए और मुख में रख कर चूसे।

वर्षा ऋतु में बिजौरा सेंधा नमक के साथ खाना चाहिये। शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमन्त ऋतु में लवण, अदरक, हींग और काली मिर्च के साथ, शिशिर और वसन्त ऋतु में सरसों के तेल के साथ और ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ खाना चाहिए। इस प्रकार खाने से बिजौरा के ऋतुज दोष नाश हो जाते हैं।

कन्ना नीबू—कफ, वात रक्त और मेद-दोष नाशक है तथा पित्त-वर्धक है।

मीठा नीबू—शीतल, रुचिकारक, मधुर, भारी, वीर्य-वर्धक, दुर्जर और स्वादिष्ट होता है। यह वात-पित्त, सर्प-विष, मूर्छा, वमन, शोष, कास, त्रिदोष, पित्त, दाह, रुधिर-विकार, मल-बन्ध, श्वाँस, खाँसी, क्षय और हिचकी को दूर करता है। मौसमी में भी मीठे नीबू के ही गुण होते हैं। यह ज्वर में भी दी जा सकती है।

लिम्पाक—मीठा और लाल गूदे का होता है। यह वात-श्लेष-नाशक, हृद्य, वमन-नाशक और कुछेक पित्त-कारक होता है।

चकोतरा—स्वादिष्ट, रोचक, शीतल और भारी है। यह रक्त-पित्त, क्षय, श्वांस, खांसी, हिचकी और भ्रम को दूर करने वाला है।

चकोतरा नीबू भी बिजौरा नीबू की जाति का होता है। सूखे चकोतरा की राख शहद में मिला कर चाटने से वमन में विशेष रूप से लाभ पहुँचता है।

काग़ज़ी नीबू या निम्बूक—अम्ल, वात नाशक, दीपन, पाचन, लघु, कृमि-समूह-नाशक, तीक्ष्ण, उदर रोग नाशक, पथ्य, तृप्ति-कारक, पित्त-नाशक, वर्ण को सुन्दर करने वाला, श्रमहारक, वात, पित्त, कफ और शूल में हितकारी है। यह अरुचि-निवारक है और त्रिदोषजनित रोगों में लाभ करता है। तत्काल ज्वर, मंदाग्नि के रोग, मुख से पानी गिरना, टांसिल का बढ़ना, गुद-बद्धता और हैजा में हितकारी है। विष वालों को भी लाभ करता

है। किन्तु उठे हुए नेत्रों के लिए नीबू अहितकारी है, क्योंकि खटाई मात्र नेत्रों के लिए अहितकारी है। नेत्रों के समस्त रोगों में ऊपर से लेप करने में नीबू लाभ करता है। नीबू को शरीर के किसी भी अंग में लेप करने से लाभ होता है।

नीबू सामान्य शोधक है। घोटने से धातुओं, उपधातुओं को शुद्ध करने वाला है। सीपी, मूंगा, मोती, कौड़ी, घोंघा, मृगसृंग, वारासिंगा आदि और शंख जातीय पदार्थों की भस्म नीबू के रस में शुद्ध बनती है।

नीबू ऋतुओं के अनुकूल अपने गुणों में परिवर्तन करता है और ऋतुज दोषों के अनुकूल गुण पैदा करता है। नीबू योग-वादी है अर्थात जिस पदार्थ में मिलता है उसके गुण बढ़ा देता है।

गरम करके खाने से नीबू की शीतलता कम हो जाती है। वाकी सब गुण बने रहते हैं।

बेफसल की चीज खाने से जो अवगुण होते हैं उन सब को नीबू नाश करता है।

नीबू में बिटामिन बी और सी अधिक मात्रा में और विटामिन ए साधारण मात्रा में पाया जाता है।

१— शक्कर के साथ नीबू गर्म करके चूसने से जी मिचलाना और हैजे में तथा आमाशय के लिये लाभ होता है। मात्रा १ तोला अर्थात् २ नीबू हैजे में नीबू और प्याज के रस में

शक्कर छोड़ कर शर्बत तैयार करले। आवश्यकता पड़ने पर थोड़ा-थोड़ा चाटे।

२—दूध के साथ पीने से रक्तातिसार, पेचिश और दस्त में लाभ होता है।

३—नमक के साथ नीबू में ज्वर-नाशक गुण पैदा हो जाते हैं।

४—कालीमिर्च के साथ नीबू खाँसी, श्वांस और ज्वर दूर करता है।

५—इलायची के साथ नीबू वमन में लाभ करता है। वमन में नीबू गर्म न करना चाहिए।

६—हिस्टीरिया में भूनी हुई हींग के साथ नीबू लाभ करता है। मात्रा १ रत्ती हींग और ६ माशा नीबू का रस। एक मास तक रोज़ खाने से लाभ होगा।

७—नैम्बूक वटी—१ तोला अफीम, १ तोला हल्दी, १ तोला पठानी लोध, १ माशा भूनी हुई फिटकिरी, आधा माशा काली मिर्च, आधा माशा तूतिया का भस्म, इन सबको कूट-पीस कर २४ तोला नीबू के रस में छोड़ दे। फिर आग पर चढ़ा दे। जब गाढ़ा-गाढ़ा रह जाये तब गोली बना ले। आंख की पलकों पर दाने पड़े हों, आंख में चोट लगी हो, आंखें दुखती हों, सूजन हो, इन सब हालतों में नैम्बूक वटी का लेप करने से तुरंत लाभ होगा और अगर आंख में खुजली होती हो तो ज़रा सी वटी को कोयों में लगा देने से खुजली मिट जायेगी।

८—सिर में दर्द होने पर कान में दो-तीन बूंद नीबू का रस गर्म करके छोड़ने से तत्काल लाभ होता है।

९—गले के सूजने पर नीबू गर्म करके गले पर लेप करने से लाभ होता है।

१०—अगर मोतियाबिन्द होने के लक्षण दिखलाई पड़ें, धुंधला दिखलाई देना आदि, तो सेंधे नमक को नीबू के रस में रगड़ कर जरा सा आँख के भीतर काजल की तरह लगाने से मोतियाबिन्द नहीं होगा। नीबू में भेदक अर्थात् टुकड़े कर देने वाले और सारक अर्थात् बहा देने वाले गुण होते हैं।

११—नीबू में त्वचा को शुद्ध करने का विशेष गुण होता है। खाल के ऊपर समस्त फोड़ा-फुन्सी, दाद, खाज आदि में लगाने से लाभ होता है।

१२—हड़ताल तबकिया और बावची सम भाग में लेकर नीबू के रस में घोटे और श्वेतकुष्ठ के दागों पर लगाये तो १ मास में दाग़ अच्छे हो जायँगे। पन्द्रह वर्ष की अवस्था से कम वालों के लिये यह नुसखा लाभदायक होगा।

१३—गंधक, हड़ताल तबकिया, मैनसिल, पारा, बावची, लाल चन्दन और नीबू का स्वरस। पारा और गंधक को पहले अलग घोट ले और लाल चन्दन को खूब महीन करके कपड़-छान करले या नीबू के रस में घिस ले। फिर सबको दो रोज़

अर्थात् २४ घण्टे तक खूब खरल कर ले। फिर बत्ती या गोली बना ले और पानी में घिस कर सफ़ेद दाग़ों पर लगाने से लाभ होगा।

अगर उपरोक्त दोनों नुसख़ों में से पन्द्रह-बीस-दिन में लाभ न हो तो एक बार तीन घण्टे के लिये पीस कर चाँदी या चिलबिल की छाल अथवा लहसुन का लेप करके बांध दे और जब छोटे-छोटे रवे उठ आवें, तब फिर उपरोक्त नुसख़े वाली दवा लगावे, अवश्य लाभ होगा।

इस लगाने वाली दवा के साथ-साथ अगर नीम का चूर्ण खिलावें तो शीघ्र लाभ होगा। नीम का चूर्ण बनाने के लिये नीम के फूल, नीम की छाल, नीम की कोंपल, निमकोरियाँ, नीम की सींक की घुंडी, नीम की जड़ की छाल या गाभा, इन सबको सम भाग में लेकर और कूट-पीस कर रख छोड़े और नित्य सुबह-शाम दो-दो माशा खाये।

नीम का चूर्ण ग्रीष्म ऋतु में ख़ाली और अन्य ऋतुओं में शहद के साथ खाना चाहिए। यह चूर्ण रक्त-शोधक है, हर प्रकार के चर्म-रोगों में और ख़ून के विकारों में लाभ करता है। सफ़ेद दाग़ वाला जितना कम नमक खाये उतना ही अच्छा है, उसे क़ब्ज़ करने वाली चीज़ें भी न खाना चाहिए, जैसे उर्द की दाल, घुइयाँ, गुड़, दही, तेल, मिर्चा आदि। उसके लिए समस्त रेचक पदार्थ लाभ करते हैं, जैसे बथुई, पालक आदि।

१४—लकवा या किसी अङ्ग के शून्य हो जाने पर नीबू के अर्क़ का स्वेदन या भपारा देने से लाभ होगा। नीबू का रस मात्रा में बीस-पचीस नीबू का होना चाहिए।

१५—मुख-लेपन या देशी वेस्लीन अथवा सौंदर्य-वर्धक लेप—नीबू का स्वरस ८ छटाँक और २ छटाँक तिल्ली का तेल लेकर दोनों को एक ही में पकाये। जब दो छटाँक रह जाये तब उतार ले और फिर २ छटाँक तेल और मिलाये, फिर सफेद, साफ मोम ४ या ५ माशा उसमें छोड़ कर धीमी आग पर चढ़ा कर चलाता जाय। थोड़ी देर बाद १ माशा मोम फिर छोड़े और फिर उतार ले। ठण्डा होने लगने पर कोई ख़ुशबू छोड़ कर मिला ले। जम जाने पर शीशी में भर ले।

१६—नीबू गठिया और जिगर की बीमारी में उत्कृष्ट है और मेलेरिया बुख़ार में बहुत लाभकारी है। संधिवात और आमवात में भी लाभ करता है।

१७—गर्म पानी में एक नीबू निचोड़ कर पीने से जिगर की गड़बड़ी से सिर में चक्कर आना और आँखों की चकाचौंध दूर हो जाती है।

१८—मेलेरिया में एक नीबू को सवा सेर पानी में पकावे। जब तीन पाव रह जाय तो प्रातःकाल पिये।

१९—जिन स्त्रियों को बच्चा जनने में कष्ट हुआ करता हो, यदि वे चौथे मास से प्रसव-काल तक एक नीबू का शर्बत बना

कर रोज़ पिया करें, तो उनका प्रसूत बिलकुल बेतकलीफ हो जायेगा।

२०—जिगर की सब तरह को खराबियों के लिए नीबू अमृत के समान उपयोगी है।

२१—अजीर्ण पर नीबू, आदी और सेंधा नमक भोजन के पहले खाना चाहिए। इससे अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि दीप्त होती है तथा वायु, कफ, मल-बद्धता और आमवात का नाश होता है।

२२—विषूचिका से बचने के लिए दो नीबू का रस प्रतिदिन भोजन में अथवा चीनी के साथ सेवन करे।

२३—पाचन के लिए नीबू और सेंधा नमक नीचे ऊपर भर कर रख दे। जब नीबू गल जाय तब थोड़ा-थोड़ा खाय। इससे अजीर्ण-विकार नष्ट हो जाता है, अग्नि दीप्त होती है और मुख का स्वाद बन जाता है।

२४—पित्त-शमन के लिए नीबू के रस में शक्कर मिला कर सेवन करे।

२५—आँख आने पर नीबू के रस में जमालगोटा की जड़ और अफीम लोहे के तवे पर रगड़ कर आंखों पर लेप करे। अथवा लोह-कीट और जमालगोटा की जड़ नीबू चीर कर उसके भीतर भर दे और हल्दी के रंग से रंगे हुए कपड़े

में उसकी पोटली बांधे और आंखों पर उसका लोया दे, इससे नेत्रों के अनेक विकार नष्ट हो जाते हैं।

मीठे नीबू का कल्प नीचे लिखी बीमारियों में लाभ करता है-- प्लीहा, पथरी, यकृति-विकार, रक्तविकार, आंत्र-दोष, वात के समस्त विकार, सुजाक, उपदंश स्नायु-मण्डल के समस्त रोग।

चार-पांच नीबू का स्वरस प्रातःकाल पिये। थोड़ी देर बाद दूध पिये। इस क्रिया को दिन में तीन बार करे। दूसरे दिन ४ बार करे और फिर बढ़ाता जाय और कम से कम ७ बार तक पहुँचाये। फिर १० या १२ दिन के बाद दूध छोड़ दे। रोगी को धैर्य्य रखना चाहिए, क्योंकि भूख लगेगी। जब लाभ हो जाये तब कल्प बन्द कर दे और दूध पिलाये। अगर जूड़ी आने लगे तो कल्प बन्द कर दे। अच्छे होने पर फिर शुरू करे। पानी न पिये। प्यास लगने पर नीबू का रस पिये।

नीबू में १ भाग पोषक तत्व, १ भाग चिकनाई, ८। भाग कार्बोज, आधा भाग खनिज पदार्थ और ८९। भाग जल होता है।

जंबीरी नीबू भी कागजी नीबू की जाति का है। किन्तु गुण में थोड़ा अन्तर होता है।

यह खट्टा, कड़वा, रेचक, उष्ण तथा कफ और पित्त-नाशक है। कागजी नीबू की अपेक्षा यह कम खट्टा होता है।

१—तूतिया का विष दूर करने के लिए जंबीरी नीबू का रस शक्कर के साथ लेना चाहिए।

२—अम्लपित्त पर जंबीरी नीबू का रस सायंकाल के समय सेवन करना चाहिए।

नारंगी

(नारंग, नागरंग, सुखप्रिय, Orange.)

नारंगी अग्निवर्धक, रुचिवर्धक, हृदय को हितकारी, थकान और शूल को नाश करने वाली होती है।

नारंगी का रस विपाक में दुर्जर, गुरु, अम्ल, मधुर। वीर्य-वर्धक वात-विनाशक, कफ और पित्त तथा आम को उभारने वाला, किंचित रेचक, विपाक में अम्ल और ऊष्ण, हृदय के लिए हितकारी, बल-वर्धक, रुचिकारक है। संतरे और नारंगी में नीबू के ही कुछ हलके गुण हैं। परन्तु यह अधिक स्वादिष्ट, पाचक और रुचि-उत्पादक है। नीबू की अपेक्षा इसका प्रभाव खून पर विशेष पड़ता है। केवल खट्टी नारंगी आम को नाश करती है और आंत के कीड़ों को नष्ट करती है। यह उदर, वात, श्रम, और शूल को दूर करती है, और गर्म तथा दस्तावर है। प्रत्यग्रावस्था

की गिरी हुई अथवा तोड़ी हुई नारंगी का फांट या चाय पिलाने से वात-शूल और पेट का भरा हुआ मालूम होना, आधे घण्टे में अच्छा हो जाता है। इससे मिचली में भी लाभ होता है। अगर एक दिन में फ़ायदा न हो तो दो-तीन दिन में अवश्य ही लाभ होगा। श्लारवावस्था की नारंगी का छिलके सहित रस निकाल कर पन्द्रह-बीस दिन तक रखने के बाद तिल्ली के तेल में पका ले। मात्रा १ हिस्सा तेल और चार हिस्सा रस। यह तेल त्वचा को सुन्दर करता है और मालिश करने से अंगों की तड़कन को दूर करता है, और मेदे की ग्रन्थियाँ, जो इधर-उधर उभड़ आती हैं, उन्हें नष्ट करता है।

श्लारवावस्था की नारंगी का रस कान में डालने से तीक्ष्ण दर्द, चपका, और आधा शीशी दूर हो जाती है।

नीबू के रस में भी यही गुण होता है। इस अवस्था में नारंगी अवरोधक है। बच्चों के दस्तों में लाभ करती है। बच्चों को दूध के साथ भी पिलाना चाहिए। नारंगी के रस का कल्प उन लोगों को करना चाहिए, जो क्षीण और कमज़ोर हो गए हैं, जिनकी साँस जल्दी-जल्दी चलती हो, जिनके तालू में कफ का संसर्ग ज्यादा मालूम देता है, जिनकी अग्नि मन्द हो, वमन या नशा सा रहता हो, जिन्हें पीनस, थोड़ी-थोड़ी खाँसी, निद्रा-भंग, आँखों में सफेदी, कामेच्छा और मांस खाने की इच्छा हो। नारंगी के रस का कल्प दूध के साथ होना चाहिए। दूध रस की

दूनी, तिगुनी और चौगुनी मात्रा में होना चाहिए। आरम्भ में रस और दूध दोनों की मात्रा एक सेर होनी चाहिए। फिर पाँच सेर तक पहुंचना चाहिए। अगर शुरू में लाभ न हो तो कुछ दिन बाद फिर कम मात्रा से कल्प आरम्भ करना चाहिए। कल्प मीठी नारंगी का होना चाहिए।

जिनको 'रजक पित्त' अर्थात् खून की कमी हो या जिगर की पथरी हो, उन्हें भोजन के साथ चार-पाँच नारंगी खाने से अधिक लाभ होगा।

छोटी नारंगी का छिलका मेलेरिया के ज्वर की उत्तम दवा है। शक्ति-वर्धक भी है। उसके कड़वेपन में क्विनाइन के गुण हैं। नीबू की ही तरह इसके छिलके को भी एक पाव पानी में उबाल कर चौथाई रहने पर गर्म-गर्म पी जाना चाहिए।

नारंगी का रस गोखरू के रस के साथ प्रातःकाल पीने से सुज़ाक और मसाने की कितनी ही बीमारियों को लाभ करता है।

नारंगी के ऊपर का छिलका रक्त-शोधक और विपाक में हलका होता है। इसका रस आँतों की कमजोरी और गुल्म को दूर करता है। और आँखों के रोगों के लिए भी लाभदायक है। फाँकी का छिलका किसी काम का नहीं होता है। यह बड़ा दुर्जर होता है। जैसा का तैसा पेट से निकल आता है।

छिलके का आसव—१० सेर छिलका,५ सेर मुण्डी, २० सेर पानी में कूट के डाल दे। फिर हंडे को गोबर के नीचे ज़मीन में

गाड़ दें। २१ दिन के वाद निकाल कर भपके से अर्क़ निकाल ले। अगर भूसे के नीचे गाड़े तो १ मन पानी होना चाहिए। यह अर्क़ वहुत फ़ायदा करता है।

वृहनारंग आसव—१० सेर छिलका, ५सेर मुंडी, २॥ सेर महुआ, २॥ सेर मुनक्का, २॥ सेर गुड़, २॥ सेर मुरेठी, २॥ सेर जौ, २॥ सेर धमासा (जवासा), २॥ सेर शहद, २॥ सेर मालकांगनी, २॥ सेर कोदौ, इन सवको एक मन पानी में भूसे में गाड़ दे और २१ दिन वाद निकाल कर भपके से अर्क़ खींच ले, किन्तु वीच में कभी-कभी देख ले और अगर वजवजाहट पैदा हो गई हो तो पहले ही निकाल ले। भपके की नली में केसर की पोटली वांध दे। यह आसव वड़ा मस्ताना होता है। खाँसी को, नींद न आने को लाभ करता है और रक्तशोधक है

नारंगी के छिलके छील कर फिटकिरी के पानी में रात को डाल दे। सुवह चूने के पानी से धोकर पीस ले, फिर घी में तल ले और वरावर खोये में दूनी शकर की चाशनी के साथ अवलेह वना ले। यह अम्ल पित्त वाले को, खट्टी डकार वाले को, सीहा में, गर्म पाख़ाना आने वाले को और चकाचौंध वाले को लाभ करता है।

नारंगी में १ भाग पोषक तत्व, आधा भाग चिकनाई, साढ़े ८ भाग कार्वोज, डेढ़ भाग खनिज पदार्थ और साढ़े ८६ भाग जल होता है। नारंगी और सन्तरे में विटामिन सी अत्याधिक मात्रा में पाया जाता है, और विटामिन ए, वी और ई साधारण मात्रा में होते हैं।

संतरा

नारंगी के गुणों के अतरिक्त संतरा रक्त-वर्धक, पौष्टिक, स्वाद-रस-युक्त और कान्ति-जनक होता है। इनफ्लुएञ्जा की बीमारी में संतरा रामबाण औषध है। इनफ्लुएञ्जा के दिनों में खूब संतरे खाने से शरीर पर इनफ्लुएञ्जा का हमला नहीं होता। यदि इनफ्लुएञ्जा हो ही जाय, तो उसे आराम करने के लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि तीन-चार दिन तक सिर्फ़ संतरे ही खाये जायँ। साथ ही पकाया हुआ शुद्ध जल पिया जाय। तपेदिक और छाती की बीमारियों में संतरे अत्यन्त लाभदायक प्रमाणित हुए हैं। हृदय और छाती की सब प्रकार की दुर्बलता में खूब संतरे खाना चाहिए। श्वास की बीमारी और पेट की गड़बड़ी में भी संतरे की रोक-टोक नहीं, प्रत्येक भोजन के साथ खाना चाहिये। जिन्हें मन्दाग्नि की शिकायत हो, भूख ठीक न लगती हो, उन्हें प्रातःकाल निहार मुंह एक दो मीठे संतरे खाने चाहिये। संतरे हिस्टीरिया के रोगी को भी जादू का प्रभाव दिखलाते हैं। जिन दिनों उम्दा संतरा न मिलें, उन दिनों के लिए संतरे छील कर और सुखाकर चूर्ण करके रख लेना चाहिये। यह चूर्ण जब चाहे गर्म पानी में मिला कर पिया जा सकता है और एक वर्ष तक ख़राब नहीं होता।

१—अग्निमान्द्य में संतरा सेंधा नमक के साथ खाय

२—रक्तपित्त में मीठा संतरा खाने से लाभ होता है।

३—पित्त-ज्वर में संतरा खाने से लाभ होता है।

४—खुजली, चेचक के रोग और झाँई पर नारंगी का छिलका, पीली सरसों, पोस्ता का दाना, काले तिल और चिरौंजी को दूध में पीस कर उबटन करना चाहिये।

—तृषा पर संतरे का रस शर्वत में मिला कर पिये।

अमरूद

(दृढ़बीज, अप्रथकत्वच, मेरुक, मांसल, Guava.)

अमरूद सर्वांग उपयोगी है और स्वयंभक्ष है अर्थात् मनुष्य इस पर रह सकता है।

स्वाद में अमरूद कषाय, अम्ल और मधुर है। यह शीतल सांद्र, गुरु, तीक्ष्ण, कफ-कारक, शुक्र-वर्धक और वात-पित्त नाशक है। यह अनूनावस्था और श्लाखावस्था में कफ और वात-वर्धक है, प्रत्नावस्था में त्रिदोष-नाशक है। यह उन्माद-नाशक और रुचि-कारक होता है।

अजीर्ण, अग्निमांद्य और अफरा में अमरूद बड़ी उत्तम दवा है। ऐसे रोगी को भोजन केपश्चात् अमरूद खाना चाहिए।

साधारण लोगों को भोजन के पहले, निराहार ही अमरूद खाना चाहिए।

नमक और काली मिर्च मिला कर अमरूद खाने से उसका कफकारक अवगुण नष्ट हो जाता है। अमरूद छील कर नहीं खाना चाहिए।

अमरूद का बीज बड़ा दृढ़ होता है, इसलिए बीज निकाल कर खाना चाहिए। चूंकि बीज पचता नहीं, इसलिए, उसमें कोई गुण नहीं है। अगर साबूत बीज आन्त्रिपुच्छिमा में चला गया तो "एपेन्डीसाइटिस" होने का डर रहता है। जब किसी रोगी का जिगर सड़ने लगे तब अमरूद के बीज को पीस उसकी चाय या फांट देना चाहिये। जिगर के सड़ने पर अमरूद लाभ करता है। अमरूद रक्तवर्धक है और बच्चों के लिये लाभदायक है।

अमरूद में विटामिन सी और बी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

१—अमरूद के बीज १ तोला, त्रिफला के बीज एक तोला, फिटकिरी सफेद आधाभाग, व्याघ्र नखी १ तोला, और तूतिया आधामाशा का सुरमा धुंध, ढबका, तिमिर (नजला) और रोहों में लाभ करता है।

रोहों के लिये केवल नखी को घिस कर लगा देने भी बहुत लाभ होता है।

समस्त शीतल फल गरम करने से अपना शीत विपाक

त्याग देते हैं और स्निग्ध गुण युक्त हो जाते हैं। पूरे पके फल जो स्थाई अवस्था में नहीं जाते, उन्हें पका कर या गरम करके नहीं खाना चाहिये। इसी सिद्धान्त के अनुसार सारी तरकारी अनूनावस्था तक की ही पका कर खाना चाहिये।

२—अमरूद के बीज और उसका बीसवां भाग भुना हुआ तूतिया का सुरमा फुल्ली, माड़ा और नाखूना में गुणदायक है।

३—उदर शूल पर अमरूद की मुलायम पत्ती पीस कर पीना चाहिये।

४—भांग का नशा अमरूद खाने तथा उसकी पत्ती का रस पीने से उतर जाता है।

५—दाँतों के दर्द पर अमरूद की पत्ती के काढ़े से कुल्ले करने चाहिये।

६—मुंह के छाले पर अमरूद की पत्ती और कत्था लगाना चाहिये।

आंवला

(पञ्चरसा, श्रीफल, व्यस्था, धात्री)

यह कषाय, अम्ल, मधुर, शीतल, और हलका है और दाह, पित्त, वमन, प्रमेह और शोक का नाश करता है। यह

रसायन है किंचित कटु, स्वादिष्ट और तिक्त है। जरा और व्याधि नाशक है। वीर्यजनक, केशों को हितकारी, सारक हितकारक, और अरुचि नाशक है। रक्तपित्त, खाँसी विष, ज्वर, मलबद्धता, सूजन, पिपासा, रक्त विकार और त्रिदोष नाशक है। आँवला अपने खट्टेपन से वायु का नाश करता है, मधुरता तथा शीतलता से पित्त का नाश करता है और कषाय तथा रुक्षगुण से कफ का नाश करता है। इस प्रकार त्रिदोष नाशक है।

सूखे हुए आँवले में उपरोक्त गुणों के अतिरिक्त निम्न लिखित गुण भी होते हैं:—टूटी हुई हड्डी को जोड़ने वाला, धातु वर्धक, नेत्रों को हितकारी, लेप से कान्ति बढ़ाने वाला, पीसना और मेद वृद्धि नाशक।

आँवले की गुठली की मींगी प्रदर रोग, वमन, पित्त, वात, ज्वर, श्वास, और खाँसी को नष्ट करती है। यह कषैली, मधुर वीर्य-जनक है।

१—आंवले का चूर्ण एक सेर लेकर आँवले के स्वरस में घोटे दूसरे स्वरस में घोटे इस प्रकार २१ भावनायें दे। यह चूर्ण प्रदर नाशक, बीसों प्रकार के प्रमेह और मधुमेह को नष्ट करने वाला और सातों धातुओं को बढ़ाने वाला है। मात्रा २ से ४ तोला तक।

२—शरीर में जिस स्थान पर मेद बढ़ गया हो, वहाँ आँवले की टोटी बाँधने से लाभ होगा।

३—आँखें सूजी हों, दर्द होता हो, उठी हों, तो पलकों पर आंवले का लेप करने से शीघ्र लाभ होगा।

४—वृद्धामलकी योगसे अर्थात् १ आंवले से ४० तक बढ़ाता जाय और फिर क्रमशः घटा देवे, तो दोष सुधर जायँगे।

५—आँवले का मुरब्बा कफ के विकारों को छोड़ कर वात और पित्त के समस्त रोगों में लाभदायक है।

६—आंवले का फांट पीने से खुश्की दूर हो जाती है, परन्तु फांट में दूध नहीं डालना चाहिये।

७—आँवले का सार रक्त दोष और फोड़ा फुन्सी को बहुत लाभ करता है। जितना आँवला हो उसका बीसवां भाग रसौत, रसौत का बीसवां भाग भांग, भांग का बीसवाँ भाग भिलावा (शुद्ध) सब का चूर्ण करके १ माशा सुबह-शाम खाना चाहिए।

८—आँवला स्त्रियों के प्रदर रोग में अत्यन्त हितकारी है। आँवले का रस और शहद मिला कर कुछ समय तक लगातार सेवन करने से अवश्य लाभ होगा। मात्रा १ से २ तोला तक।

आम

(फलश्रेष्ठ, स्त्रिप्रिय, कामबल्लभ, आम्र, रसाल आदि)

आम्र-पुष्प, बौर या मंजरी के गुण—यह अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और दुष्ट रक्त-नाशक है, और शीतल, रुचिकारक, प्रदर-नाशक, मलरोधक और वातकारक है।

१—मंजरी का काढ़ा बनाकर और फिर काढ़ा जला कर सार बना ले। इस सार को फुन्सियों पर लगाने से बहुत लाभ होता है। पानी में घिस कर पोपटों पर लगाने से बच्चों की उठी हुई आँखें अच्छी हो जाती हैं। लेप करने की मात्रा एक चावल।

२—बौर को तोड़कर उसका लस कनपटी पर रगड़ने से होने वाला मोतियाबिन्द रुक जाता है। पहले छाला पड़ेगा।

३—अगर हाथ-पैर में जलन हो तो बौर के रगड़ने से मिट जाती है।

४—आम के बौर की चाय अजीर्ण को दूर करती है और भोजन की रुचि पैदा करती है। वमन में भी यह चाय फ़ायदा करती है। अजीर्ण दूर करने के लिए १ मास तक चाय पीना चाहिए।

५—जिसकी नकसीर बहुधा फूटती हो उसे आम का बौर सुँघाने से बड़ा लाभ होता है।

६—पीनस और नाक के हर प्रकार के रोगों में बौर का ताज़ा

रस छान कर दो-तीन बूँद छोड़ने से लाभ होगा । आधासीसी में भी इससे फ़ायदा होगा ।

७—मंजरी में थोड़ा सा सेंधा नमक अर्थात् सेर में ४ तोला, मिलाकर मंजरी-चूर्ण बना ले । इसमें उपरोक्त सब गुण होंगे ।

८—प्रत्यग्रावस्था की छोटी-छोटी अँबिया सुखाकर और कूट-छान कर शहद में मिलाकर ७ दिन बन्द करके रखे । फिर १५ दिन धूप में रखे । इसकी थोड़ी-थोड़ी मात्रा देने से वात-रक्त, परिणाम-शूल अर्थात् भोजन के बाद का दर्द, सुस्ती, नसों का तनाव और सब प्रकार की खाँसी दूर हो जाती है ।

९—बच्चों के हरे दस्तों के लिए अँबिया को कूटकर नींबू के रस में घोटकर और सेंधा नमक मिलाकर गोली बनाकर देने से बड़ा लाभ होता है ।

१०—बताशे में रखकर अँबिया की चोपी का एक बूँद देने से और चोपी का लेप करने से प्लीहा और जिगर पर जादू का सा असर पड़ता है ।

११—चोपी उत्कृष्ट कफ-नाशक है ।

१२—चोपी को अफीम के साथ घोटकर और गर्म करके सीने पर लेप करने से निमोनिया में लाभ होता है ।

१३—पुराना अकौत भी चोपी को बराबर रगड़ने से दूर हो जाता है ।

श्लाग्वावस्था की कच्ची अँबिया किंचित तिक्त,। कषैली, खट्टी,

क्षार के योग से रुचिकारक है और वात, पित्त कारक है। लूक में उबाल कर देने से खूब लाभ होता है।

अनूनावस्था की गद्दर अँबिया अत्यन्त अम्ल, रूक्ष, त्रिदोषोत्पादक और रुधिर के विकारों को उभारने वाली होती है तथा रक्त-पित्त-कारक है। इसका विपाक गरम है। नमक या क्षार के साथ अथवा उबालकर खाने से उपरोक्त दोष नहीं रहते और रुचिकारक हो जाती है। यह मल रोधक, कंठ के रोगों की नाशक-प्रमेह, वात-प्रमेह, योनिदोष, व्रण, अतिसार को हरने वाली है। इस अवस्था के छिलके के काढ़े के पानी से योनि धोने से योनि के रोग और व्रण आदि अच्छे हो जाते हैं।

अमचूर या आम्रपेशी सुखाने पर खट्टा, स्वादिष्ट, कषैला, भेदक अर्थात् मल को फोड़ने वाला और वायु का हरने वाला है।

पका आम—मधुर, वीर्य-वर्धक, स्निग्ध, बल-वर्धक, सुखदायक, गुरु, वात-नाशक, हृदय को हितकारी, वर्ण को सुन्दर करने वाला, शीतल, पित्त को न पैदा करने वाला, किंचित कषाय, अग्नि, कफ और शुक्रवर्धक है। सुगन्धित, रुचिकारी और प्रमेह-नाशक है। यह व्रण, श्लेष्मा और रुधिर के विकारों को दूर करता है। यह मांसवर्धक, श्रम-नाशक और प्यास को दूर करने वाला है। पका आम दस्तावर और शक्तिवर्धक होता है। आम का पना नमक-जीरा और काली मिर्च मिला कर पीने से आधासीसी में बहुत लाभ करता है। वृक्ष पर पके और पाल के पके आमों के गुणों में अन्तर है।

वृक्ष पर पका हुआ आम भारी, वात-नाशक, मधुर, किंचित खट्टा और पित्त को कुपित करने वाला होता है। कृत्रिम पका हुआ अर्थात् पाल का आम पित्त नाशक, अम्ल रस-हीन, मधुर रसपूर्ण-परम रुचिकारक, बलवर्धक, वीर्य-जनक, हलका, शीतल, जल्दी पचने वाला, वात-नाशक और कुछेक दस्तावर होता है।

आम का रस अलग करके पीने से हृदय को अहितकारी, कफ-वर्धक, भारी और मोटा करने वाला है। किन्तु अगर दूध के साथ पिया जाय तो कान्तिजनक और वीर्य-वर्धक हो जाता है।

चूसने वाले आम को रसाल कहते हैं। चूसने से आम हलका रहता है और शीघ्रपाकी भी है तथा वात-पित्त-नाशक और बलवर्धक है। काटा हुआ आम जड़ता पैदा करता है, आलस्य की वृद्धि करता है और देर में पचता है, तथा शरीर की सातों धातुओं* को बढ़ाता है।

पाल का आम नाशोन्मुखावस्था को पहुँच जाता है, इसलिए उसमें जीवनशक्ति कम होती है। वह निद्रा और आलस्य को उत्पन्न करता है।

[नोट १—जो फल कषायावस्था से सीधा अम्लावस्था में आता है वह पित्त-वर्धक अथवा गरम हो जाता है, जैसे आम।

२—जो फल कषायावस्था से तिक्त होकर आम्लावस्था में आता है और कुछ-कुछ तिक्त रहता है वह पित्त-वर्धक नहीं होता, जैसे नीबू।]

* रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र।

मीठे आम शीतल और खट्टे गरम होते हैं। आम के ऊपर दूध उसके गरूपन को दूर करने को पिया जाता है।

अमरस अमावट या आम्रवर्त—तृषा, वमन और वात-पित्त-नाशक होता है तथा मृदु रेचक भी है। जो अमरस सूर्य की किरणों से पकाया जाता है वह हलका या लघु हो जाता है और जो आग या छाँह में पकाया जाता है वह गरू रहता है।

अधिक आम खाने से मन्दाग्नि, विषमज्वर, रुधिर-विकार, पेट की वायु, जिसे बद्ध गुदोदर कहते हैं, और नेत्र-रोग उत्पन्न होते हैं। मधुर आम में ये अवगुण कम होते हैं, किन्तु अम्ल में अधिक।

कल्मी आम—कफ, वात, रक्त और अत्यन्त पित्तजनक होता है।

आम का कल्प करने के पहले, अन्य कल्पों की तरह, कुछ संशोधन (जुलाब) घी के द्वारा करना चाहिए। अगर रोगी कम-ज़ोर हो तो रेचन की आवश्यकता नहीं। कल्प के लिये आम चूसने वाले ही हों, पतले रस वाले हों, खट्टे न हों, मीठे हों और तुख़्मी हों। यथासम्भव ताजे हों और पानी में भीगे न हों। आम की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाई जाय। पहले रोज़ नित्य की ख़ूराक से कम हो, बीच में मात्रा बढ़ा दे, अजीर्ण न होने पावे, बहुत दस्त न आवे। अन्त में मात्रा कम कर दे और थोड़ा-थोड़ा दूध पीने लगें। कल्प के बाद स्निग्ध भोजन करे, जैसे खीर, दलिया आदि। कल्प में यथासम्भव पानी न पिये।

रक्त-क्षय और शुक्र-क्षय वाले, पित्त-विकार वाले, कमज़ोर आँत वाले लोगों को प्रारम्भ ही से दूध के साथ आम का सेवन करना चाहिए। प्रायः आम्र रस के बराबर ही दूध होना चाहिए। कमजोर आँत वाले लोगों के लिए आम के साथ दूध बहुत उपयोगी है। उन्हें दूध ही के साथ आम का कल्प करना चाहिए।

कब्ज़ वाले और मेद-विकार वाले अर्थात् मोटे लोगों को बिना दूध के आम्र-कल्प करना चाहिए। अगर कमज़ोरी मालूम हो तो अंगूर, अनार आदि खा सकते हैं। चार दस्त तक आने पर कुछ नहीं, किन्तु अधिक दस्त आने पर आम की बिजली कूट कर तीन माशे से छः माशे तक देने से लाभ होगा। कब्ज, अजीर्ण या आम से अरुचि होने पर आम के बल्कल यानी छिलके का चूर्ण देना चाहिये।

प्लीहा और यकृति बढ़े हुए लोगों को दूध में चोपी का एक दो-बूंद देना चाहिए, बताशे में नहीं।

श्वांस बढ़ने पर और स्त्रियों के प्रदर-विकार बढ़ने पर और स्वप्न-दोष के बढ़ने पर आम की मंजरी के चूर्ण का प्रयोग करना चाहिए।

बवासीर के बढ़ने पर भी मंजरी-चूर्ण का प्रयोग करना चाहिए। यदि बवासीर में ख़ून अधिक आने लगे तो कुछ दिन के लिए कल्प बन्द करके और विपरीत विपाक वाले फल जैसे किशमिश या अन्य कोई खट्टा फल खाये और ठीक होने पर फिर कल्प आरम्भ करे।

आम का कल्प वात के ८० और पित्त के ४० रोगों में करना चाहिए और कफ के २० रोगों में नहीं। कमज़ोर रोगी को कल्प-काल में तेज वायु का झोंका न लगना चाहिए और न स्नान ही करना चाहिए। पंखे की हवा में कोई हर्ज नहीं है। जिसको कफ-दोष भी हो अर्थात् कफ उप-प्रधान हो उसे आम के साथ शहद भी देना चाहिए।

राजयक्ष्मा वाले को पहले दूध का कल्प करना चाहिए और फिर दूसरा कल्प आम का शहद के साथ करना चाहिए।

अगर आमाशय और जिगर बिगड़ा हो या दमा हो अथवा मोतियाबिन्द होने वाला हो तो आम्र वमन कराना चाहिए। शरीर के ऊपर के समस्त रोगों को वमन से लाभ होता है। खूब पेट भर कर रस पिलादे। दस-पन्द्रह मिनिट में वमन कराने के लिए दो चुटकी मैनफल दे दे। क़ै के साथ समस्त विकार निकल जायेंगे। एक-दो रोज़ का अन्तर देकर दस-पाँच क़ै करा देना चाहिए। वमन प्रातःकाल ही होना चाहिए, दुबारा दिन में भी हो सकता है।

पके आम में विटामिन ए और सी अधिक मात्रा में और विटामिन बी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

१४—शहद के साथ आम का रस खाने से राजयक्ष्मा, प्लीहा, वात, श्लेष्मा का नाश होता है।

१५—घी के साथ आम खाने से वात-पित्त-हारक, रुचिकारक,

बृंधण, वल-वर्धक, वीर्य-वर्धक, स्वादिष्ट, भारी और शीतल हो जाता है।

१६—स्वप्नदोष के रोगियों के लिए आम के रस का अर्क भपके से निकाल कर देने से विशेष लाभ होता है, मात्रा ४ तोला।

१७—आम के रस में फिटकिरी मिलाकर पेड़ू पर लेप करने से स्वप्न-दोष कुछ रोज के लिए रुक जाता है।

बिजली किंचित मधुर, किंचित अम्ल, और कषाय है। वमन, अतिसार, हृदय के दाह, और खट्टी डकारों के लिए लाभदायक है। बच्चों के दस्तों में जैसे फटे दस्त या बीज के से दस्तों में, लार टपकने में, क़ै में, आँव या मवाद में बिजली को चूर्ण करके मूँग के बराबर गोली सुबह-शाम देने से लाभ होता है। पेशाब रुकने पर बिजली का चूर्ण पेड़ू पर लेप करने से पेशाब खुल जायगी। हैजे और पित्त के समस्त रोगों में बिजली का चूर्ण लाभकारी है।

आम की गुठली का तेल पाताल-यंत्र द्वारा निकाल कर कफ के समस्त विकारों में देने से लाभ होता है।

आम की गुठली का तेल—कषाय, मधुर, रूक्ष, किंचित कटु और सुगन्धित होता है। यह मुँह की झाईं, मुँहासे, विवर्णता अर्थात् त्वचा की अस्वाभाविकता, सेहुँआ तथा अन्य धब्बों के लिए लाभदायक है और बच्चों की बफौरी अर्थात् छोटे-छोटे रवों के झुण्ड को भी दूर करता है। यह तेल मुँह के छाले,

वायु का शूल (जिसमें जलन न होती हो) अर्थात् रीढ़ का दर्द और शरीर के हर प्रकार के शूल के लिये हितकर है।

बिजली का तेल या मंजरी का तेल—सिर का दर्द, कमजोरी का दर्द, आधाशीशी का दर्द आदि में चार-चार बूँद दोनों नथुनों में डाल देने से तुरन्त अच्छा हो जाता है।

आम की गुठली को जलाकर कोयला करके और पीस कर शहद में मिलाकर देने से गले की खरखराहट और बच्चों का कफ दूर हो जाता है।

गुठली के कोयले को भटकटय्या के रस में मिलाकर इन्द्र लुप्त या सिर की गञ्ज में लगाने से पहले फुंसी निकलेंगी और फिर बाल निकल आवेंगे।

रेशेदार आम का गूदा निकाल कर रेशा रहने दे। आम को धो डाले। फिर चाकू से रेशा उतार कर धूप में सुखा ले। फिर जला कर रख ले। एक-दो चावल भर उस राख को दो-तीन बूँद लहसुन के रस में देने से बच्चों की कुत्ता-खांसी शीघ्र अच्छी हो जाती है।

आम के दूध (गोंद) की राल बनती है। राल, शकर और घी मिलाकर खाने से अतीसार में लाभ होता है।

ज्यादा आम खाने से मन्दाग्नि, विषम ज्वर, रक्त विकार, क़ब्ज़ और नेत्र-रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यदि ज्यादा आम खाने से नुकसान हो तो सोंठ की फंकी दूध के साथ लेना चाहिए।

१८—नकसीर में आम की गुठली का रस पीना चाहिए।

१९—रक्तातिसार में आम की गुठली, मट्ठा या चावलों के धोवन में पीसकर पीना चाहिए।

२०—सिर के रोगों पर आम की गुठली और छोटी हर्र दूध में घिस कर लेप करना चाहिए।

२१—कृमि में आम की गुठली का चूर्ण फाँकना चाहिये।

२२—रक्तार्श और रक्त-प्रदर पर आम की गुठली का चूर्ण शहद के साथ चाटना चाहिए।

२३—अधिक पसीना आने पर भूनी हुई आम की गुठली का चूर्ण मलना चाहिए।

२४—बिलनी पर आम का डण्ठल अथवा पत्ती तोड़ने पर जो रस निकले, उसे लगाना चाहिए।

२५—नये प्रमेह पर आम की अंतर-छाल का रस चार तोले चूने का पानी मिलाकर ७ दिन तक पिये।

२६—नकसीर में आम की गुठली का रस पीना चाहिए।

२७—अतीसार में आम की राल का चूर्ण, शकर और घी के साथ खाना चाहिए।

२८—उपदंश पर आम की छाल का रस बकरी के दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

२९—रक्त-पित्त में आम की गुठली के रस की नास ले।

३०—बवासीर में आम के सूखे पत्तों का धूम्र-पान करे।

३१—सब प्रकार की गरमी पर आम की छाल, गूलर की

जड़ की छाल और बट वृक्ष की जटा का रस निकाल कर जीरा का चूर्ण और मिश्री मिलाकर पीना चाहिए।

३२—रक्तातीसार पर (१) आम की अंतर-छाल दूध में पीस कर और शहद मिला कर पीना चाहिए। (२) आम की गुठली मट्ठे या चावल के धोवन में पीस कर पिये।

३३—कानों की पीड़ा में आम की बौर रेंडी के तेल में पका कर छोड़ना चाहिए।

३४—मुँह के छालों पर आम की गुठली के तेल में सेलखड़ी मिला कर लगाना चाहिए।

३५—संग्रहणी पर आम, आमड़ा और जामुन, तीनों की छालें १६ तोले लेकर २ सेर पानी में पकाए, आधा पानी रह जाने पर छान ले और उसमें १६ तोले चावल मिला कर फिर पकाए। चावलों के पक जाने पर खा लेना चाहिए।

३६—आमातीसार और हैजे में आम की गुठली भून कर दही के साथ मिलाकर चाटना चाहिए।

३७—अण्डवृद्धि पर आम के वृक्ष की गाँठ गो-मूत्र में घिस कर लेप करना चाहिए।

३८—स्वर-भंग में आम के पत्तों का काढ़ा शहद मिलाकर पीना चाहिए।

३९—लू लगने पर कच्चे आमों का पना नमक और जीरा का चूर्ण मिला कर पीना चाहिए।

४०—अरुचि में उबाली हुई आम की गुठली घी में भूनकर नमक के साथ खाना चाहिए ।

४१—कब्जियत पर अमावट में संधा नमक और शकर मिला कर खाना चाहिए ।

केला

(कदली फल, गुच्छ फल आदि)

केला—मधुर, वीर्य-वर्धक, किंचित कषैला, शीतल, क़ब्ज़ करने वाला, ज़ख्म और क्षय को नष्ट करने वाला, रक्त-पित्तनाशक, हृदय को हितकारी, रुचिकारी, गरु, कफकारक, स्निग्ध और मांस को बढ़ाने वाला है। यह रुधिर-विकार, योनि दोष, पथरी और प्रदर रोगों को दूर करता है।

कच्चे केले की फली क़ाबिज़, ठण्डी, कषैली, पचने में भारी और वायु तथा कफ़ पैदा करने वाली होती है।

कोमल अवस्था अर्थात् पहली और दूसरी अवस्था में केला शीतल, कषाय-रस-युक्त, किंचित मधुर और अम्ल-पित्त-नाशक है। कच्चा खाने से अधिक लाभ करता है, परन्तु तरकारी से भी थोड़ा लाभ होता है ।

तरुण फल अर्थात् अनूनावस्था में केला क्षुधा और प्यास को

शान्त करता है और रक्त-पित्त, नेत्र-रोग, प्रमेह, रक्तातिसार अर्थात् खून के दस्त और साधारण ज्वर को दूर करता है। यह ग्राही, किंचित कटु, किंचित कषाय, रूक्ष और मन्दाग्नि-कारक है।

बड़ा केला, जिसे जंगली केला भी कहते हैं, अपनी पहली, दूसरी और तीसरी अवस्था तक मलरोधक, वात-कफकारक, अफरा करने वाला, दुर्जर, क्षय-नाशक और दाह-निवारक है। यह चौथी, पाँचवीं और छठी अवस्था में अर्थात् पकने पर तत्काल शुक्र-वर्धक, सुस्ती को दूर करने वाला और कफनाशक है और जिसकी अग्नि तेज़ हो उसके लिए हितकारी है।

भोजन के पहले केला नहीं खाना चाहिए। केला तीन प्रकार का होता है—लाल, पीला और काला। जल-प्रधान या अनूप देश में पीला केला होता है। यह कफनाशक है, क्योंकि अनूप देश कफकारक होता है।

जल की कमी वाले स्थान को जांगल देश कहते हैं। इन स्थानों के केले कृष्ण वर्ण के होते हैं और वात-नाशक होते हैं। साधारण देश जैसे कानपुर आदि का केला पित्तनाशक होता है।

केला सब फलों से अधिक भूमि-गुण ग्रहण करता है। इसलिए उसमें उस स्थान के प्रतिकूल गुण होते हैं।

केला मुनि-भक्ष्य है। यह खाने के सिवा और किसी काम में नहीं आता। केला खाकर मनुष्य महीनों रह सकता है। इसका कल्प हो सकता है। केले के कल्प से गलित कुष्ठ का प्रथम रूप अर्थात् चकत्ते आदि पड़ना अच्छा हो जाता है।

केला सब तरह की सूजन में हितकारी है। इसलिए मोतीझरे का ज्वर और छिन्न अंकोदर रोग में कुछ काल सेवन करने से बड़ा लाभ पहुँचाता है। यह अँतड़ियों की सूजन को मिटाता है। इसमें पर्याप्त पौष्टिक पदार्थ होने के कारण सूजे हुए स्थान को लेखन के लिए काफ़ी फुज़ला नहीं पैदा करता। किन्तु केले को सावधानी से खाना चाहिए। केला न तो कच्चा हो और न सड़ा-गला। खूब पका हो, परन्तु दाग़ी न हो। गूदे के चारों ओर जो लम्बे-लम्बे रेशे होते हैं उन्हें एक-एक करके निकाल देना चाहिए। यदि पका केला न मिले तो बीस-पचीस मिनट तक उसे आग पर छिलके सहित सेंककर पका लेना चाहिए।

केले में पोषक तत्व १·३ भाग, चिकनाई या स्नेह ·६ भाग कार्बोज या श्वेतसार २२ भाग, खनिज पदार्थ ८ भाग और जल ७५·३ भाग है। छोटा केला पचने में हल्का होता है।

केला में विटामिन ए बी और ई अधिक मात्रा में और विटामिन सी साधारण मात्रा में पाया जाता है। विटामिन डी परिवर्तनशील अवस्था में रहता है।

१—कच्चा केला और कच्चा गूलर सम भाग में लेकर और सुखा कर चूर्ण करले। इस चूर्ण को १ तोला सुबह-शाम देने से स्त्रियों के रक्त-प्रवाह और सफ़ेद पानी आने में लाभ होता है। केवल कच्चे केले की फली खाने से भी लाभ होता है।

२—रक्त-पित्त अर्थात् मुँह या नाक से ख़ून आने में पकी हुई

केले की फली को शकर में मिलाकर दूध के साथ फेंटकर चाटने से लाभ होता है।

३—केले की फली हृदय के दर्द में शहद के साथ फेंट कर खाने से बड़ा लाभ करती है। मात्रा एक तोला शहद और दो फली। शहद से केले का भारीपन जाता रहता है।

४—आँत के विकारों में, जैसे दस्तों का आना, पेचिश (प्रवाहिका), संग्रहणी आदि में दही और केला फेंट कर खाने से लाभ होता है। दही के साथ थोड़ी सी केसर भी डालनी चाहिए। दही की मात्रा थोड़ी हो और केला अधिक।

५—सुज़ाक के लिए केले का फूल बड़ा उपयोगी है। केवल पुष्प-दल को सुखा कर चूर्ण कर ले। १ तोला केला-पुष्प-चूर्ण, १ तोला कल्मी शोरा, दो सेर दूध और दो सेर पानी लेकर सब को एक कोरे घड़े में शाम को भर दे और सुबह कच्चा दूध मिला दे। एक-एक गिलास रोगी को पिलाना शुरू करे। सब पी जाने पर उसे ख़ूब पेशाब होंगे। उस दिन रोगी कोई अन्य भोजन न करे। दूसरे दिन केवल दूध पिये, अवश्य लाभ होगा।

६—केले का स्वरस अर्थात् डण्डी और पत्तों का रस और फली के ऊपर का पराग साँप के ज़हर में अथवा किसी प्रकार के विष में लाभ करता है।

७—केले की नीरस फली जो सफ़ेद होती है वह उठी हुई आँखों में लगाने से लाभ करती है।

८—सुर्मे में केले के डण्ठल की २१ भावनायें दे और फिर

१ भावना नीम के कोंपल के रस की दे। सुर्मे का बीसवाँ भाग कपूर और बीसवाँ भाग फिटकिरी मिलाकर तैयार करले। इससे आँखों की गर्मी और धुँधलापन दूर हो जाता है। यह सुर्मा बड़ा लाभदायक होता है।

९—केले के ऊपर की बाँझ फलियाँ जो प्रायः गिर जाती हैं, पाँच-सात लेकर शिवलिङ्गी के पाँच-सात बीजों के साथ पीस कर रजोधर्म के तीसरे दिन बन्ध्या स्त्री को खिलाने से एक या दो मास में उसका बन्ध्यापन दूर हो जायगा और सन्तानोत्पति होगी। प्रत्येक मास पाँच-छः दिन तक खिलाना चाहिये।

१०—मिश्री, गाय का घी और केला, तीनों वस्तु पाव भर लेकर मथ लें। इनमें दालचीनी १॥ तोला, लोध १ तोला, धाय के फूल, बड़ी इलायची प्रत्येक ६ माशे, सोंठ ८ माशे, माजूफल ३ माशे महीन पीस कर मिलाओ। दो तोला सुबह-शाम खाने से रक्त और श्वेत दोनों प्रकार के प्रदर में बड़ा गुण करता है।

११—चोट या रगड़ लगने से केले के छिलके को बाँध देने से सूजन नहीं बढ़ती।

१२—केले में लोह होता है, इसलिये वह पांडु रोग में बहुत लाभकारी होता है।

कच्चे केले और केले के फूल की तथा केले के कोमल डण्ठलों की तरकारी बनाई जाती है।

केले की छाल कपड़ा रँगने के काम में आती है। लोहा गरम करके केले के मोटे खम्भे में बुझाने से लोहा पक्का हो जाता है।

केले के पत्रों का डंठल जला कर केला का क्षार बनाया जाता है।

केले के रस की पट्टी बांधने से घाव अच्छा हो जाता है।

केले का फूल—चिकना, मधुर, कषैला, भारी, शीतल, वात-पित्त, रक्त-पित्त और क्षय-रोग-नाशक है।

१३—पागल कुत्ते के विष पर पके हुए जंगली केले के बीज खाना और पीस कर लेप करना चाहिए।

१४—हिचकी पर जङ्गली केले की पत्तियों की राख एक माशा एक तोला शहद के साथ मिलाकर चाटना चाहिये।

१५—शोथ पर पक्का केला और गेहूँ का आटा जल में घोल कर और गरम करके लेप करना चाहिए।

१६—संखिया के विष पर केले की जड़ का रस पीना चाहिए।

१७—जीभ में छाले पड़ने पर पक्का केला गाय के दही के साथ प्रातःकाल खाना चाहिए।

१८—कामला पर पक्का केला शहद के साथ खाये।

१९—भस्मक रोग पर केला घी के साथ खाना अथवा केले के पेड़ का रस पीना चाहिये।

२०—प्रदर, सोम और मूत्रातीसार पर पक्का केला और आँवला का रस, दो भाग शक्कर मिला कर खाना चाहिये।

२१—प्रदर और धातु-विकार पर पका हुआ एक केला, छः माशे घी के साथ ८ दिन तक सुबह-शाम खाना चाहिए।

२२—पित्त रोग पर पका केला और घी खाय।

२३—केला से अजीर्ण होने पर बड़ी इलायची खाना चाहिये।

२४—प्रदर पर केला पीस कर और दूध में पकाकर दो दिन तक खाय।

२५—वमन पर केले की जड़ का रस और शहद पिये।

२६—क़ब्ज़ियत पर कच्चा केला उबाल कर खाय।

२७—त्रिदोष की शान्ति के लिए केला और शक्कर खाय।

२८—अतीसार में पके केले के भीतर दो सरसों बराबर अफ़ीम रख कर खाना चाहिए।

बेर

(वदरीफल, Jujub)

बेर मुख्यतः दो प्रकार का होता है। एक तो झरबेरी या जङ्गली और दूसरा पेंवदी या कलमी। झरबेरी बेर गोल होता है और पेंवदी लम्बा।

झरबेरी तीन प्रकार का होता है। एक मधुर रस प्रधान, दूसरा अम्ल रस प्रधान और तीसरा कषाय रस प्रधान। किन्तु खट्टापन सब में थोड़ा बहुत होता है। सूखने पर इनकी खटाई चली जाती है। सूखा बेर भेदक अग्नि जनक, हलका तथा तृषा

और रक्त-दोष-नाशक है। इसी प्रकार पेंवदी बेर भी मधुर, अम्ल और कषाय तीन प्रकार के होते हैं। मधुर रस प्रधान पेंवदी बेर की गुठली छोटी होती है। अम्ल रसवाले नोकीले होते हैं और कषाय रसवाले कुछ-कुछ गोल और बड़ी गुठली वाले होते हैं।

श्लारवावस्था में सब बेरों में कषाय रस प्रधान होता है। इस अवस्था में यह लघु, रूक्ष, किंचित स्निग्ध, वायुकर्ता, कफ-प्रकोपक और शोषण करनेवाला होता है। इससे सूखी खाँसी पैदा होती है।

जिनका कफ बिगड़ा होता है उनके लिए हर अवस्था में बेर कफवर्धक है। और जिनका कफ नहीं बिगड़ा होता उनके लिए बेर बसन्त ऋतु के दोषों का नाशक होता है।

पक्कावस्था में बेर वातनाशक और कफवर्धक है। जिन में मधुर रस प्रधान होता है वे मधुर, हिम, स्निग्ध, श्लक्ष्ण, सांद्र, गुरु और स्थिर होते हैं। यह पचने में भारी, वलबर्धक, भेदक और पेशी अर्थात् पट्ठों को मजबूत करने वाला है। बेर कफ को संचित नहीं करता। इसमें उभारने का और दूर करने का गुण है। बेर पित्त, दाह, रुधिर-विकार, क्षय तथा प्यास को नष्ट करता है।

झरबेर पके फ़ायदेमन्द होते हैं और कच्चे हैज़ा उत्पन्न करते हैं। बेरों का प्रभाव स्नायुमंडल पर पड़ता है।

पेंवदी बेर का रस जाड़े में ज़ुकाम और खांसी को फ़ायदा करता है। बेर को कुचल कर एक घंटे तक गर्म करके रस छान लेना चाहिए।

जब बेर बालावस्था से शुष्कावस्था में आ जाता है तब इसमें शोषणता और शमन करने वाला गुण थोड़ा सा आ जाता है और यह वातनाशक तथा कफनाशक हो जाता है। झरबेरी बेर अधिक दिन तक रहते हैं। केवल मधुर रस प्रधान बेर बहुत कम दिन रहते हैं।

बेर भक्ष्य हैं। केवल इसी पर मनुष्य कुछ दिनों तक रह सकता है। यह सेब के वर्ग का फल है।

बेर का छिलका किंचित रेचक होता है, क्योंकि सब सान्द्र और श्लक्ष्ण फलों का छिलका रेचक होता है। बेर का गूदा पौष्टिक और धातुवर्धक होता है। त्रिदोष में बेर भयङ्कर होता है।

बेर में एक भाग पोषक तत्व, १ भाग चिकनाई, १४ भाग कार्बोज, डेढ़ भाग खनिज पदार्थ और साढ़े ७८ भाग जल होता है।

बेर में विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है।

१—जीरा और नमक के साथ बेर अपना कफ-प्रकोपक गुण त्याग देता है। यद्यपि बेर स्वयं विष्टम्भी है, किन्तु यह अन्य विष्टम्भी पदार्थों के विष्टम्भीपने को नष्ट कर देता है; जैसे बेर से उर्द का विष्टम्भीपन नष्ट हो जाता है।

२—नाक के भीतर और बाहर फुड़ियां निकलने पर बेर सूँघना और उसका लस लगाना बड़ा लाभदायक होता है।

७—खट्टे बेर भून कर खिलाने से उस पेचिश में लाभ होता है जिसमें झाग आते हों। किन्तु आमातीसार में नुक़सान होता है।

४—बेर की गुठली के भीतर वाली मींगी स्नायुमंडल (Nervous System) सम्बन्धी जितने रोग होते हैं उनमें बहुत ही लाभ करती है, जैसे घुमनी, मृगी, हिस्टीरिया आदि में।

५—पोस्त के बीज और ख़स के साथ बराबर बराबर बेर की मींगी देने से घुमनी अच्छी हो जाती है।

६—बेर की मींगी, सफ़ेद चन्दन, ख़स, शीतलचीनी, कमलगट्टा छः छः माशा, छुहारा एक तोला, और दो तोला मिश्री को चन्दन की तरह बारीक पीस कर छान ले और एक मास तक बराबर पिये तो हिस्टीरिया दूर हो जाता है। घुमनी तो दो ही चार दिन में ग़ायब हो जाती है।

७—बेर की मींगी और उसी के बराबर घी को ख़ूब घोटकर धीमी-धीमी आग पर चढ़ा दे और जब हाथ में लेने से उसकी बत्ती बनने लगे तब उतार कर छान ले। यह घी अमृत घी कहलाता है और नाक में डालने से सिर के हर प्रकार के दर्द को जैसे आधा सीसी आदि को दूर करता है। स्त्रियों की योनि की सूजन और उसके बाहर निकल आने में लगाने से बड़ा लाभ करता है। कान में डालने से कान की तपकन को दूर करता है।

८—बेर की मींगी और भाँगरा के बीजों को सम मात्रा में लेकर पाताल-यंत्र से तेल निकाल ले। यह तेल दाँतों के रोगों के लिए, और चर्बी के रोगों के लिए लाभदायक है। सफेद बालों को काला करता है। जिन स्थानों में मेदा या चर्बी बढ़ी हो वहाँ पर

लेप करने से गुण करता है। बढ़ी हुई तोंद पर मालिश करने से कम हो जायेगी। यह तेल हिस्टीरिया के लिए भी लाभदायक है। एक-एक माशा बेर की मींगी और भाँगरा के बीजों को खाने से भी हिस्टीरिया में लाभ होगा। बेर की मींगी नेत्र-रोग-निवारक है।

९—बवासीर पर बेर के पत्तों की पुल्टिस—भाप से बेर के पत्तों को उबाल कर अलसी या जैतून का तेल चुपड़ कर मस्सों पर एक घंटे तक बाँधने से अद्भुत लाभ होता है। बेर के पत्तों का लेप ज्वर और दाह-नाशक है।

बेर की पत्ती पर रेशम के कीड़े पाले जाते हैं। बेर की छाल फोड़ों को दूर करती है।

१०—स्वरभंग पर बेर की जड़ मुख में रखकर रस चूसना, अथवा बेर की पत्ती सेंक कर सेंधा नमक मिलाकर खाना चाहिए।

११—बलतोड़ पर बेर की पत्ती पीसकर लगाना चाहिए।

१२—रक्तातिसार पर बेर की छाल दूध में पीस कर और शहद मिलाकर पीना चाहिए। अथवा बेर की जड़ और तेल सम भाग में बकरी के दूध के साथ सेवन करे।

१३—मूत्रकृच्छ्र पर पका बेर और जीरा खाना चाहिए।

१४—चेचक रोकने के लिए बेर की पत्ती का रस भैंस के दूध में पीस कर पीना चाहिए।

१५—भस्मक रोग में बेर के बीज अथवा छाल पानी में पीस कर पीना चाहिए।

१६—कण्ठ-रोग पर जङ्गली बेर की छाल घिस कर दिन में दो बार सेवन करना चाहिए।

१७—बिच्छू के विष पर बेर और गूलर की पत्ती की गोली बनाकर दंश-स्थान पर बाँधना चाहिए।

१८—उदर-शूल और कब्जियत पर सूखे बेर का चूर्ण छः माशे और काला नमक दो माशे गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

१९—वमन पर बेर के बीज, जड़ का अंकुर, मुरेठी और भूना हुआ चावल काढ़ा करके शहद और शकर मिलाकर पीना चाहिए।

खरबूज़ा

(दशांगुल, फलराज आदि)

खरबूज़ा मूत्रल, बलकारक, कोष्ठ को शुद्ध करनेवाला, गुरु, स्निग्ध, स्वादुतर, शीतल, वृष्य अर्थात वीर्यवर्धक, पित्त और वातनाशक है। खरबूज़ा उन्माद-नाशक, दाह को दूर करने वाला, श्रमहारी, कफकारक और उदर के विकारों को दूर करने वाला होता है।

जिस ख़रबूजे में खट्टा और फीका रस प्रधान होता है, वह रक्त-पित्त को पैदा करता है अर्थात् उसके खाने से नकसीर आदि फूटती है। और यह मूत्रकृच्छ्र अर्थात् सुज़ाक को पैदा करने वाला होता है। यह पेशाब में जलन पैदा करता है। किन्तु यह तभी होता है जब खट्टे और फीके ख़रबूज़े अधिक खाये जायें या इन्हीं का कल्प किया जाय।

प्रत्यग्रावस्था में ख़रबूज़ा कषाय और क्षार रस प्रधान होता है। इस अवस्था में यह कफ-नाशक है, किन्तु पथरी आदि मसाने के कई रोग उत्पन्न करता है। शलाटवावस्था में अर्थात् कच्चा या बटिया की अवस्था में ख़रबूज़ा में अम्ल, कषाय, क्षार और कटु रस प्रधान होता है। यह पित्त और रक्त को दूषित करता है और मूत्रकृच्छ्र को उत्पन्न करता है।

ख़रबूजे के गूदे में पौन भाग पोषक तत्व, चौथाई भाग चिकनाई, साढ़े सात भाग कार्बोज, चौथाई भाग खनिज पदार्थ और ९० भाग जल होता है।

ख़रबूज़ा खाकर दूध पीने से विषूचिका (हैज़ा) हो जाता है। ख़रबूज़ा खाकर शर्बत पीने से ख़रबूजे के दोष नष्ट हो जाते हैं।

अनूनावस्था में ख़रबूज़ा मधुर रस प्रधान और किंचित क्षार-युक्त रहता है (फीकापन क्षार का लक्षण है) और खाने योग्य हो जाता है। इस अवस्था का ख़रबूज़ा श्वांस के लिए लाभ करता है।

बानावस्था का ख़रबूज़ा अधिक लाभ नहीं करता। ख़रबूज़े के अधिक गुण इसी अवस्था में होते हैं।

प्रत्नावस्था में ख़रबूज़ा कफकारक होता है। किन्तु सूखी खाँसी के लिए लाभदायक है, क्योंकि सूखी खाँसी वात से होती है। संग्रहणी वाले के लिए प्रत्नावस्था का ख़रबूज़ा लाभदायक है। संग्रहणी वाले को प्रत्येक स्वाभाविक वस्तु प्रत्नावस्था ही की देनी चाहिए। जैसे मठा संग्रहणी वाले के लिए इसलिए उपयोगी है कि वह दूध की प्रत्नावस्था है।

वानावस्था का ख़रबूज़ा खा सकते हैं, किन्तु नाशोन्मुखावस्था का नहीं खाना चाहिए। इस अवस्था का ख़रबूज़ा फ़ौरन सुज़ाक या चिलक पैदा कर देता है।

ख़रबूज़ा खाने से और खरबूज़े का लेप करने से वात की सूजन और श्वांस नाश हो जाती है। ख़रबूजे के ऊपर के छिलके में श्लक्ष्ण और सांद्र गुण होते हैं। इसमें रेचक गुण अधिक है।

ख़रबूज़ा सर्वाङ्ग उपयोगी अथवा सात्म्य फल है।

१—लू लगने पर ख़रबूजे के बीज पीस कर सिर पर लेप करना तथा ख़रबूजे का रस शरीर पर मलना चाहिए।

२—अरुचि में ख़रबूजे के बीज और मिश्री जल में पीस कर पीना चाहिए।

ख़रबूज़े का कल्प—ख़रबूज़े का कल्प दिल के लिए बड़ा अच्छा है। कल्प करने से दिल की धड़कन दूर हो जाती है। स्त्रियों

के गर्भाशय के ऊँचे हिस्से के सामने पटल आ जाने से उनका एक पैर भारी हो जाता है और सूजन आ जाती है। ऐसी अवस्था में खरबूजे का कल्प बहुत लाभ करता है। उन्माद वाले को छान कर खरबूजे का स्वरस देना चाहिए, क्योंकि तंतु उसे नुक़सान करते हैं। कल्प करने में बाद में दूध भी चल सकता है। किसी कल्प में पानी नहीं पीना चाहिए। इसलिए खरबूजे के कल्प में शर्बत नहीं पीना चाहिए। नपुंसकता के लिए खरबूजे का कल्प कराने के बाद दूध का कल्प कराना चाहिए। खरबूजे का कल्प ग्रीष्म ऋतु ही में होना चाहिए। अगर ग्रीष्म ऋतु ही में वर्षा शुरू हो जाये तो कल्प बन्द कर देना चाहिए। यदि कल्प में चिलक पैदा हो जाये, तो खरबूजे के बीज देना चाहिए। मसाने के समस्त रोगों के लिए खरबूजे के बीज लाभदायक हैं।

यदि कल्प में दस्त आने लगें या अन्य किसी प्रकार के दस्त आते हों तो बीज का छिलका घोंट कर और खरबूजे के रस में या पानी में गोली बनाकर देने से लाभ होगा।

बादाम

(सुफल, नेत्रोपम फल, Almond)

बादाम गर्म, स्निग्ध, बात-नाशक, शुक्रवर्धक, गुरु, मधुर, बात-पित्त-नाशक, कफकारक, रक्त-पित्त को अहितकारी,

सारक, किंचित आम्ल, कषाय, विपाक में ऊष्ण, वीर्य-पुष्टिकारक, सब धातुओं को बढ़ाने वाला, और वृष्य है । यह दिमाग़ के सत्व की रक्षा करता है, ख़ुश्क खांसी के लिए लाभदायक है । पाचन शक्ति को तीव्र करता है और पट्ठों के लिए पुष्टकारी है। छिलका उतारने से बादाम की सारकता और ऊष्णता किंचित कम हो जाती है। यह सहकारी भक्ष्य है। बादाम खाने से शरीर में लचीलापन आजाता है। अगर बादाम का नियम से सेवन करे तो वायु के ८० रोग नाश हो जाते हैं।

नियम—एक से लेकर ४० बादाम तक रोज़ बढ़ाता जाय और फिर ४० दिन में एक-एक घटा कर खाये । ८० दिन में बड़ा लाभ होगा।

बादाम को पीस कर खाना अच्छा है। काली मिर्च के साथ खाने से विपाक में ऊष्णता कम हो जाती है। मिश्री डालकर खाना भी अच्छा है। यह योगवाही गुण रखता है अर्थात् जिस वस्तु के साथ खाया जाता है उसके गुण को बढ़ा देता है।

बादाम का हलवा विपाक में कुछ कम उष्ण हो जाता है।

बादाम का तेल शीत विपाकी होता है। और मृदुरेची, बाजीकर, मस्तक रोगों को दूर करने वाला, पित और वात-नाशक, हलका दाद-नाशक और लावण्यदायक होता है। बादाम का तेल सूँघने से बड़ा लाभ करता है। नाक में दस पन्द्रह बूँद बादाम का तेल डालने से सिर के सब रोग अच्छे होते हैं। जिन बच्चों के त्वचा-दोष हो या खाल इतनी कमज़ोर हो कि ज़रा सा लग जाने

से पक जाती हो, उनके बादाम के तेल की मालिश करने से बड़ा लाभ होगा। जिन बच्चों की आँतों में सड़न पैदा हो गई हो, दस्त आते हों, गुदा लाल हो जाती हो और कभी-कभी पक भी जाती हो, उनके बादाम के तेल की पिचकारी देने से लाभ होगा।

जिस किसी की गुदा पक गई हो उसके पारे और गन्धक को बादाम के तेल में घिस कर लगा दे। दो-तीन बार में ही लाभ होगा। उपदंश के व्रणों पर भी लगाने से लाभ होगा।

बादाम की खली अत्यन्त उष्ण होती है। जिनके धड़कन ज्यादा होती हो उन्हें चार-पाँच माशे बादाम की खली खिलाने और साथ में दूध पिलाने से बड़ा लाभ होगा। किन्तु ज्वर वाले को कदापि न दे।

प्रमेह और मधुमेह में खली लाभ करती है। बादाम का छिलका जला कर मलने से दाँत मजबूत होते हैं। छिलके को बिना जलाये हुए कूट कर और पानी में मिला कर उबटन लगाने से आतश-विशोधक होता है अर्थात् पसीना लाता है। शीतला के दिनों में बच्चों को लगाने से शीतला को रोकता अर्थात् Preventive होता है। बादाम की तुषी अर्थात् मींगी के ऊपर का लाल छिलका जलाकर लगाने से दंतहर्ष को बहुत लाभ करता है।

वृद्धावस्था में बादाम बड़ा गुणकारी है। बच्चों को कम देना चाहिए।

बादाम में २४ भाग पोषक तत्व, ५.४ भाग चिकनाई (वसा),

१० भाग कार्बोज, सवा तीन भाग खनिज पदार्थ और सवा सात भाग जल होता है।

बादाम में विटामिन ए और बी साधारण मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी अनिश्चित है।

१—कर्ण-रोग पर बादाम का गुलाबी छिलका निकाल कर पीसे। साथ ही थोड़ी मिश्री भी मिला दे। ख़ूब महीन हो जाने पर गोला बना कर हाथ से दबाए। जो तेल निकले उसे कानों में छोड़े और सिर पर लगायें।

२—पीनस रोग में बादाम और काली मिर्च पानी में पीस कर और गरम करके पिये।

३—खनखजूरा के काँटों पर बादाम का तेल लगाना चाहिए।

४—दाँतों की मज़बूती के लिए बादाम के छिलके की राख में सेंधा नमक मिलाकर मञ्जन करना चाहिए।

५—बल, वीर्य और मस्तिष्क-शक्ति के लिए बादाम की छिलका निकाली हुई गिरी दूध में महीन पीस कर पकाए। उसमें थोड़ा सा घी और शक्कर या मिश्री छोड़ कर पी जाय।

अख़रोट

(अक्षोट, पार्वतीय, रेखाफल आदि)

अख़रोट—मधुर, किंचित अम्ल, स्निग्ध, शीतल, वीर्यवर्धक, गर्म, रुचिदायक, कफ-पित्त कारक, भारी, बलवर्धक, मांस-वर्धक और मलवर्धक है। यह वात-पित्त, क्षय, वात, हृदय-रोग

रुधिर-दोष, दाह और रक्त-वात अर्थात् अशुद्ध रक्त को ले जाने-वाली शिराओं के दूषित होने को दूर करने वाला है। आमाशय में और जो भाग फुज़ले में जाता है उसमें अख़रोट गर्म होता है और जिस भाग का रस बनता है उसमें यह शीतल होता है।

पुरीशक्र-त्तय अर्थात् खाना अधिक और पाखाना कम और कठोर पाखाने में अखरोट लाभ करता है। अखरोट शाम को सोते समय खाना चाहिए।

अखरोट पहाड़ों पर और विशेष कर काबुल में होता है।

अखरोट में साढ़े १५ भाग पोषक तत्व, साढ़े ६२ भाग चिक-नाई, सवा सात भाग कार्बोज, एक भाग खनिज पदार्थ और साढ़े चार भाग जल होता है।

अख़रोट में विटामिन ए साधारण और विटामिन बी अधिक मात्रा में पाया जाता है।

१—आँतों की वृद्धि में अखरोट के तेल की पिचकारी देने से लाभ होता है।

२—जिनकी स्मृति कमज़ोर हो उनके लिए अखरोट लाभ-दायक है।

३—जोड़ों की कमज़ोरी में अख़रोट के तेल की मालिश करे और अखरोट खाये।

४—ह्रिल्लास अर्थात् उबकाई में अख़रोट खाना लाभदायक है।

५—अखरोट और लहसुन सम भाग में लेकर खरल करे और फिर गौ के घी में भूनकर राज्यक्ष्मा वाले को दे, लाभ होगा।

६—जिसके फुड़िया अधिक निकलती हों, यदि वह साल भर तक रोज़ सबेरे अखरोट खाया करे तो अवश्य लाभ होगा।

७—पीनस रोग में अखरोट का तेल सूँघने और नाक में डालने से लाभ होता है।

८—चार भाग अखरोट, ४ भाग छुहारा और एक भाग बिनौले की मींगी कूट कर और घी में भूनकर शकर के साथ खाने से प्रमेह को लाभ करता है। मात्रा आधी छटाक सुबह-शाम। इसके साथ दूध नहीं पीना चाहिए।

९—गर्भवती स्त्री को अधिक अखरोट न देना चाहिए।

१०—बवासीर पर अखरोट के तेल में कपड़ा भिगोकर रखने से दर्द दूर हो जाता है।

११—मृगी पर अख़रोट की अंतर-छाल मेउड़ी के रस में घिसकर अंजन करना और नास लेना चाहिए।

१२—वातज शोथ पर अख़रोट कांजी में घिसकर लेप करना चाहिए।

१३—दूध बढ़ाने के लिए अख़रोट का पत्ता और गेहूँ का आटा सम भाग में मिलाकर पूड़ी बना ले और खाय।

१४—अर्श, गुल्म और कृमि पर कच्चे अख़रोट का रस पिलाना चाहिए।

१५—मल-शुद्धि के लिए अख़रोट के फल की छाल का काढ़ा अथवा अख़रोट का तेल दो-तीन तोले पीना चाहिए।

——

पिस्ता

(चारु फल, Pistachio-nut)

पिस्ता भारी, स्निग्ध, वीर्यवर्धक, गरम, सर्व धातु-वर्धक, रक्तशोधक, स्वादु (लुप्त मिष्ट), बलवर्धक, पित्तकारक, किंचित कटु, सारक, कफनाशक होता है। यह वात, गुल्म और त्रिदोष को दूर करता है।

पिस्ता में साढ़े इक्कीस भाग पोषक तत्व, ५१ भाग चिकनाई, १४ भाग कार्बोज, सवा तीन भाग खनिज पदार्थ और साढ़े सात भाग जल होता है।

पिस्ता में विटामिन ए साधारण मात्रा में और विटामिन बी अधिक पाया जाता है।

१—पिस्ते का तेल निकालने के लिए पिस्ते को कुचल कर पानी में डालकर गरम करे। गरम करने से तेल ऊपर आ जायेगा और नीचे पिस्ते की खली रह जायगी। यह तेल नाक में डालने से सिर का दर्द दूर हो जाता है और इससे दृष्टि-प्रसार होता है। पिस्ते का तेल पित्त-शामक होता है।

२—पिस्ते की खली स्त्रियों के गुल्म में लाभ करती है।

३—पिस्ते का तेल हींग के साथ सुँघाने से चौथिया दूर हो जाती है। मात्रा १ हिस्सा हींग और ४ हिस्सा तेल।

४—कान में अगर वातज दर्द अर्थात् तपकन हो तो पिस्ते का तेल लाभ करता है।

५—पिस्ता खाने से गठिया नष्ट होती है।

६—बल-वृद्धि के लिए पिस्ता, बादाम, चिरौंजी और खसखस महीन पीस कर दूध में पकाए और घी तथा शकर मिलाकर सेवन करे। स्मरण-शक्ति के लिए भी यह उपयोगी है।

छुहारा

(हरिप्रिय, यवनेष्ठा, कामदकर)

छुहारा शीतल, मधुर, रुचिकारक, हृद्य, भारी, तृप्तिकारी, विष्टम्भकारक, शुक्रवर्धक, वलवर्धक और अत्यन्त पुष्टिकारक है। यह क्षतक्षय, रक्तपित्त, कोठ (पित्ती), वात-ज्वर, अभिघात, वमन, वात, कफ, क्षुधा, तृषा, खाँसी, श्वास, मद, मूर्छा, वात, पित्त और मद्यपान-जनित रोगों को दूर करने वाला है। छुहारा कच्ची अवस्था में त्रिदोष-कारक है, किन्तु पक्की अवस्था में त्रिदोष नाशक होता है।

१—छुहारा अवरोधक है, दस्त को रोकता है, वीर्य के प्रवाह को रोकता है, वीर्य सम्बन्धी स्नायु के शैथिल्य को दूर करता है। जिस प्रकार यह पाखाने को रोकता है उसी प्रकार अन्य वेगों को भी रोकता है, जैसे अधिक आँसू, अधिक पसीना, और अधिक लार को भी रोकता है।

२—अफीम, अजवाइन, सौंफ, अतीस, नागरमोथा सम

भाग में लेकर और चूर्ण करके छुहारे में भर दे, फिर डोर से बाँध कर और आटा लगाकर कपड़मट्टी कर दे, और भूभल में रख दे। फिर आटा, मिट्टी आदि साफ करके पीस ले। महीन होने पर सौंफ का अर्क़ या पोदीने का रस लेकर मूँग के बराबर गोली बना ले। ये गोलियां अतिसार, संग्रहणी, प्रवाहिका आदि में लाभ करेंगी।

३—छुहारे में भीतर की ओर चने बराबर अफीम पोत कर तवे पर सेंक ले और पोदीने के रस में या सौंफ के अर्क में गोली बना कर देने से अतिसार, संग्रहणी, प्रवाहिका आदि में लाभ होगा।

४—शीघ्रपतन और पतले वीर्य वाले को दस-पन्द्रह छुहारा सय टोपी के, सबेरे ही खाना चाहिए।

५—घी में भूनने से छुहारे की रूक्षता और अवरोधक गुण कम हो जाता है।

६—दूध में भिगोकर खाने से छुहारे का पौष्टिक गुण बढ़ जाता है।

७—छुहारा पाक—१ सेर छुहारा, १ पाव बादाम की मींगी, १ पाव कंज के बीज, १ पाव असगन्ध, १ पाव सफेद मुसली, १ पाव स्याह मुसली लेकर सबको अलग-अलग कूटकर एक सेर घी में अलग-अलग भूने और दो सेर शकर की चाशनी में पाक बना ले। यह पाक बड़ा पौष्टिक होता है और धातु के सब रोगों में लाभ करता है। मात्रा ४ तोला।

८—जावित्री, बंसलोचन, केशर, काकड़ासिंगी, अतीस, नागरमोथा, तजकल्मी, जीरा सफेद, गुर्च का सत, छोटी इलायची, बड़ी हर्र और छुहारा सम भाग में लेकर पीस ले। छान कर शहद में खरल करके उर्द के बराबर गोली बना ले। यह गोली कफनाशक है। हर तरह की खांसी, श्वांस, दमा का दौरा आदि में लाभदायक हैं। दस्तों में भी इससे लाभ होता है। ककुरखाँसी में भी देना चाहिए।

९—छुहारे की गुठली को व्रणों पर घिस कर लगाने से लाभ होता है। आँख के पलकों के समस्त रोग जैसे गुहाजनी, रोहे आदि में भी घिसकर लगाने से बड़ा लाभ होता है। इसी तरह व्याघ्रनखी को लगाने से भी लाभ होता है।

१०—युवावस्था के बहुमूत्र रोग में छुहारे की गुठली का चूर्ण दो-तीन माशा रोज देने से बड़ा लाभ होता है।

काजू

गुच्छफल (Cachewnut)

काजू मधुर, किंचित कषाय, ऊष्ण, हलका, धातुवर्धक, है। यह वात, कफ, गुल्म, उदर-रोग, ज्वर, कृमि, व्रण, मंदाग्नि, कुष्ठ, श्वेतकुष्ठ संग्रहणी, बवासीर और अफरे को दूर करने वाला है।

काजू की मींगी भूनकर खाई जाती है। काजू के कड़े छिलके का तेल पुस्तकों पर छिड़क देने से दीमकों का डर नहीं रहता, परन्तु शरीर में लगने से छाले पड़ जाते हैं।

१—पैरों की कमजोरी पर हरे काजू का दूध लगाना चाहिए।

२—बद शीघ्र फोड़ने के लिए काजू और तीवर का फल घिस कर लेप करना चाहिए।

३—गुल्म रोग में काजू और सेंधा नमक खाना चाहिए।

४—वीर्य की वृद्धि के लिए काजू और बबूल का गोंद घी में भूनकर शकर की चाशनी में मिलाकर रख दे। सुबह-शाम खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिए।

५—नलविकार में काजू को डंठल समेत नमक, मिर्च के साथ प्रतिदिन प्रातःकाल तीन-चार दिन तक खाना चाहिए।

चिलगोज़ा

चिलगोज़ा गर्म और अत्यन्त काम-शक्ति-वर्द्धक है। इसमें प्रायः पिस्ते के समस्त गुण होते हैं।

चिरौंजी

(राजादण्ड, लतन प्रियाल)

चिरौंजी मधुर, वृष्य, अम्ल, सारक, भारी, मल-स्तम्भक, स्निग्ध, विपाक में शीतल, धातु-वर्धक, कफ-कारक, दुर्जर, वात-विनाशक, बलवर्धक, प्रिय है। यह तृषा, क्षत, रक्त-विकार और क्षतक्षय दाह, पित्त और ज्वर को नाश करती है। चिरौंजी के पेड़ की छाल वार्निश का काम देती है और इसका गोंद कपड़े में माड़ी देने के काम आता है।

चिरौंजी का तेल—मधुर, भारी, किञ्चित गरम, कफ-कारक और पित्त, वात को दूर करने वाला है।

१—कान में गर्म तेल छोड़ने से तपकन जाती रहती है।

२—आँव वाले को चिरौंजी नहीं खाना चाहिये।

३—चिरौंजी का उबटन त्वचा की रुक्षता को दूर करता है।

४—रक्तातीसार पर चिरौंजी के पेड़ (जिसे पिमार कहते हैं) की छाल दूध में पीसकर और शहद मिलाकर पीना चाहिये।

५—शीत-पित्त में चिरौंजी दूध में पीस कर लेप करे।

६—मुँहासों पर चिरौंजी और नारंगी का छिलको दूध में पीस कर उबटन करना चाहिये।

———

आलू बुखारा

(आलूक, रक्त फल)

आलू बुखारा मलरोधक, कषाय, हृद्य, भारी, ग्राही, दस्तावर, गर्म, कफ-पित्त-नाशक, पाचक, अम्ल, मधुर, मुखप्रिय है और मुँह की लिसलिसाहट को नाश करता है। यह प्रमेह, गुल्म, बवासीर और वात-रक्त-नाशक है।

उपरोक्त गुण आलूबुखारे में प्रथमावस्था से अनूनावस्था तक रहते हैं।

पका हुआ आलू बुखारा—मधुर, भारी, कफकारी, पित्तजनक, गर्म, रुचिकारक, धातुवर्धक और प्रिय होता है और प्रमेह, बवासीर तथा ज्वर और वायु को हरने वाला होता है।

आलूबुखारा चार प्रकार का होता है।

अलूचा

अलूचे में आलूबुखारे के सब गुण होते हैं। इसका फुजला मलरोधक और रस सारक होता है।

मूँगफली

(मण्डपी, त्रिबीजा, रक्तबीजा आदि)

मूँगफली असल में जड़ है। यह कोई फल नहीं है। यह मधुर, स्निग्ध, गर्म, वादी, कफकारक, मलरोधक अर्थात् देर में दस्त लाने वाली, और पाखाने को बाँधने वाली अर्थात् बँधा हुआ दस्त लाने वाली है। मूँगफलीके तेल का गुण भी इसी के समान है। यह तेल आजकल घी में मिलाया जाता है। मूँगफली कफ को सुखाती है और विशेष करके पित्त प्रकृति वाले के कफ को। मूँगफली का अधिक प्रयोग करने से मसाने में शिथिलता और चिनक पैदा हो जाती है। मूँगफली नेत्रों के लिए अहितकारी है। उठी हुई आँखों में मूँगफली खाने से बहुत नुक़सान होता है। मूँगफली दुबला करने वाली है।

कच्ची मूँगफली कम सुखाहट पैदा करती है, किन्तु भुनी हुई ज्यादा सुखाहट पैदा करती है।

मूँगफली में ३१ भाग पोषक तत्व, ५६ भाग चिकनाई, ४ भाग खनिज पदार्थ और १२ भाग जल होता है।

मूँगफली में विटामिन ए साधारण और विटामिन बी अधिक मात्रा में पाया जाता है

सूर्यास्त होने पर मूँगफली के पत्ते आपस में जुड़ जाते हैं और सूर्योदय होने पर पुनः अलग हो जाते हैं। यह शरीर में

गरमी उत्पन्न करती है, खखार को छाँटती है और दिमाग़ी निकम्मे माद्दे को नष्ट करती है। तर खाँसी के लिए उपयोगी है। मेदे और फेफड़े को बलवान बनाती है।

१—दाद पर मूँगफली की मींगी पारिजात के रस अथवा पानी में घिस कर लगाना चाहिए।

२—मधुमेह में मूँगफली के आटे की रोटी खाना चाहिए।

खजूर

(खरस्कन्धा, Date palm)

खजूर भ्रम, दाह, मूर्छा, अम्ल-पित्त (खट्टी डकार) नाशक, पुष्टिदाता, मन्दाग्निकारक, शीतल, बल-वीर्य-वर्धक, श्रम-नाशक।

खजूर और पिण्डखजूर और छुहारा, तीनों कच्ची अवस्था में त्रिदोष-कारक और पक्की अवस्था में त्रिदोष-नाशक होते हैं।

खजूर प्यास को मारता है और तृप्ति-कारक है। यह क्षय के रोगियों को दिया जा सकता है। पाव भर खजूर और आध सेर दूध उनके लिए मुफ़ीद है, जिन्हें बैठे-बैठे काम करना पड़ता है।

खजूर की ताड़ी—मदकारक, पित्तकारक, वात-नाशक और कफ-नाशक होती है।

यह अतीसार और संग्रहणी रोग में मीठा खाने की तबीयत होने पर खाया जा सकता है। बहुमूत्र या मधुमेह रोग में जब कि सब तरह की मिठाइयाँ हानिकर होती हैं, इसका शर्बत पानी या दूध में मिलाकर पिया जा सकता है। बच्चों के पेट चलने और सूखा की बीमारी में खजूर का शर्बत-गुणकारी होता है।

शर्बत बनाने में कम से कम आधा पानी अवश्य जला देना चाहिए। खजूर में विटामिन ए और बी साधारण मात्रा में पाये जाते हैं।

पिण्ड खजूर

(हंमभक्ष, राजजम्बू, स्वादपिण्ड)

पिण्ड खजूर दाहनाशक, मधुर, रक्तपित्त-निवारक, तृषानाशक, श्वास-नाशक, कफघ्न, श्रमहारक, पुष्टिदायक, मन्दाग्नि कारक, भारी, विषहारी, बलवर्धक, स्निग्ध और वीर्यवर्धक है।

खजूर के फल पकने के समय पीले होते हैं और अन्त में लाल हो जाते हैं। इसी को छुहारा कहते हैं।

१—विरेचन के लिए खजूर को रात के समय पानी में भिगो दे और सुबह मल-छानकर पी जाय।

२—बवासीर पर खजूर का बीज पीसकर धुँआ दे।

३—खुजली पर अधकच्चा खजूर का बीज जला कर राख कर ले और उसे कपूर तथा घी में मिला कर लेप करे।

४—सिर-दर्द पर खजूर का बीज घिस कर लेप करे।

५—आमवात में खजूर पानी में भिगो कर पिये।

६—जीर्ण ज्वर में अधपका और सुखाया हुआ खजूर सोंठ, मुनक्का, शक्कर और घी, दूध में उबालकर और छानकर पीना चाहिए।

७—दाह पर खजूर आध पाव पानी में मसल-छानकर पीना चाहिए।

८—बेहोशी में खारिक अर्थात् अधपकी और सुखाई हुई खजूर, मक्खन के साथ खाना चाहिए।

९—धनुर्वात और वात-रक्त पर खजूर पानी में पीस कर अण्डी का तेल मिलाकर पीना चाहिए।

१०—रक्त-पित्त में खजूर शहद के साथ सेवन करे।

११—प्रदर में खारिक के बीज का चूर्ण घी में भूनकर और सफेद चन्दन का चूर्ण मिलाकर सेवन करे।

१२—शराब के नशे पर खजूर पानी में मसल-छानकर पिये।

१३—बालकों की शक्ति के लिए खजूर छः माशे साफ़ पानी से धोकर और गुठली निकाल कर दूध में भिगो दे। थोड़ी देर बाद मसल और छानकर दिन में तीन-चार बार पिलाये। १ मास से कम उम्र वाले बालक को न देना चाहिए।

कमलगट्टा

(मद्यबीज, श्यामा)

कमलगट्टा रुचिकारक, स्वादिष्ट, कषाय, किंचित कटु, किंचित तिक्त, भारी, विष्टम्भक, वीर्यवर्धक, रुक्ष, गर्भस्थापक, बन्ध्या स्त्रियों के लिए विशेष लाभदायक, कफ-वात-नाशक, बल-कारक और मलरोधक है। यह रक्त पित्त, दाह, रक्त-विकार और वमन को दूर करता है।

१—छः छः माशा कमलगट्टा, बेर की मींगी, सफेद चन्दन, खस, शीतलचीनी, एक तोला छुहारा और २ तोला मिश्री को पीसकर चन्दन की तरह बारीक करके छान ले। एक मास तक खाने से हिस्टीरिया को लाभ होगा। घुमनी तो दो ही चार रोज़ में ग़ायब हो जाती है।

कमलगट्टे को भून कर मखाना बनाते हैं। मखाने के गुण कमलगट्टे के समान हैं। यह पुष्टिकारी और शीतल होता।

जामुन

(नीलफल, श्यामफल, शुक्रप्रिया Jamhal)

जामुन के कई भेद हैं :—(१) महाजम्बु जिसे फरेंदा कहते हैं, (२) क्षुद्रजम्बु अर्थात् साधारण जामुन, (३) काकजम्बु अर्थात् कठ-जमनी, (४) भूमिजम्बु।

जामुन—कषाय, स्वादिष्ट, शीतल, रुचिकारक, रूक्ष, मल-कंठदूषक, मलस्तम्भक, वात-वर्धक, कफ-पित्त-नाशक, भारी, रोधक, जठराग्नि-दूषक और अफरा करने वाली होती है।

जामुन की छाल श्वांस, शोष, श्रम, मुख की जड़ता, अतिसार, कफ, खांसी को नाश करने वाली है। यह ऊष्णा, कषैली, पाचक, रूखी, मलरोधक, स्वर-शोधक और कृमिनाशक है। फुड़ियों पर छाल घिसकर लगाने से तुरन्त लाभ होता है। फीकी और स्तम्भक होने के कारण अन्य औषधियों के साथ उबालकर दाँतों के दर्द की दवा और घाव धोने के काम में लाते हैं। जामुन का सिरका उदर के आठों विकारों के लिए लाभदायक है, जैसे वाय-गोला, शूल, गुर्दे का दर्द आदि। अतीसार और विषूचिका में भी लाभ-कारक है। सूजे हुए स्थल पर नमक के साथ सिरका मलने से लाभ होता है। यह सिरका वमन और उबकाई में लाभ करता है। क़ब्ज़ में भी सिरका लाभ करता है। किन्तु बहुमूत्रकारक भी है। सिरका प्लीहा-नाशक है।

छोटे बालकों के दस्त रोकने के लिए जामुन की छाल का रस दूध में मिलाकर देते हैं। छाल मूत्रग्राही, मल बदलने वाली, रक्त-पितहारक, दाह-नाशक वृष्य और योनिदोष-नाशक है।

जामुन की गुठली—मधुर, मलरोधक और ग्राही होती है। यह मधुमेह अर्थात् डायबिटीज़ को नाश करती है। व्रणों में लाभ करती है।

१—जामुन की मींगी को मसूर की भूसी में बराबर भाग

में पीस ले। चूर्ण होने पर मधुमेह वाले को तीन-तीन माशा दोनों वक्त देने से लाभ होगा।

२—एक हिस्सा जामुन का सिरका और तीन हिस्सा तुलसी का स्वरस बूँद-बूँद करके नाक में छोड़ने से हिचकी बन्द हो जाती है।

३—पित्त-जन्य अतीसार, गले की सूजन और इन्द्रलुप्त में जामुन खाने से लाभ होता है।

४—पके जामुन को निचोड़ कर उसका शर्बत पीने से पेट की पीड़ा अच्छी होती है। यह शर्बत दस्त के रोगों पर भी लाभ करता है।

५—गरमी की छोटी-छोटी फुंसियों पर जामुन का बीज पानी में घिस कर लगाना चाहिये।

६—रक्तातीसार पर जामुन की छाल अथवा पत्ती के रस में, क्रम से छाल में दूध, शहद और पत्ती में दूध, शहद और घी मिलाकर पीना चाहिए।

७—बिच्छू के दंश पर जामुन की पत्ती का रस लगाना चाहिए।

८—पित्त पर जामुन की पत्ती का रस और गुड़ एक-एक तोला गरम करके खाना चाहिए।

जामुन खाकर दूध पीने से विषूचिका रोग होता है। जामुन की जड़, बीज और पत्तियाँ बहुत ग्राही हैं।

९—गर्भिणी के अतीसार पर जामुन और आम की छाल के काढ़े में धनियाँ का चूर्ण और जौ का आटा एक-

एक तोला मिला कर पीना चाहिए अथवा जामुन खाना चाहिए।

१०—मधुमेह पर जामुन की छाल अथवा जामुन के बीज का चूर्ण दो तोले तक खाना चाहिए अथवा १५ दिनों तक जामुन खाना चाहिए।

११—मुख-रोग पर जामुन, बबूल, बेर और मौलसिरी की छाल में से कोई भी छाल, जल में पका और ठंडा करके कुल्ला करना चाहिए। इनकी पतली टहनियों से दातुन करना चाहिए। इससे मुख-रोग नष्ट होकर दाँत मज़बूत होते हैं।

१२—अतीसार पर जामुन की छाल का रस पिए।

१३—बच्छनाग का विष जामुन की छाल का रस और काँजी सम भाग में पीने से नष्ट होता है।

१४—पित्त-विकार पर जामुन की छाल का रस दूध में मिला कर पीना चाहिए। इससे वमन होकर पित्त निकल जाता है। घी और भात खाने से शान्त होता है।

१५—पेट में बाल और लोहा जाने पर जामुन खाना चाहिए।

१६—वमन पर जामुन की छाल की राख शहद के साथ सेवन करना चाहिए।

१७—मधुमेह पर जामुन का बीज और गुड़मार की पत्ती सम भाग लेकर ठण्ढे जल के साथ सेवन करे।

१८—अरुचि पर जामुन नमक-मिर्च के साथ खाय।

१९—जामुन का रस छानकर बोतलों में भर कर रख दे। जैसे-

जैसे अधिक खट्टा होगा वैसे-वैसे अधिक गुणदायक होगा। यही जामुन का सिरका कहा जाता है। इसे छः माशे से दो तोले तक देने से अतीसार, विषूचिका और उदर-रोग आदि दूर हो जाते हैं।

—

फालसा

(नोलचर्म, Asiatic Grewia)

कच्चा फालसा कटु, अम्ल-वात-नाशक, कफ-नाशक, पित्त-वर्धक, कषाय, हलका, गर्म, रुचिकारक और रूक्ष होता है।

पका फालसा—मधुर, रुचिकारक, पित्त-नाशक, सूजन-नाशक, तृप्तिकारक, शीतल, किंचित विष्टम्भक, पुष्टि-जनक, हृदय को हितकारी, स्वादिष्ट, शुक्र-जनक, किंचित अम्ल, विपाक में मधुर और व्रणों के लिए लाभकारी है। यह तृष्णा, पित्त, दाह, रुधिर-विकार, ज्वर (सन्निपात का ज्वर नहीं), क्षय, और वात को नाश करता है।

रक्त-पित्त अर्थात् नाक, मुँह, खखार में ख़ून आना और स्त्रियों के मासिक धर्म में अधिक ख़ून निकलने में फालसे का कल्प अर्ध चन्द्रायण के रूप में कराना चाहिए और अधिक मात्रा से कम मात्रा पर उतारे। पहले दिन स्त्री को एक सेर

फालसे का रस दे और एक छटाँक रोज़ १६ दिन तक कम करता जाय। दो अर्ध चन्द्रायण कल्प पन्द्रह-पन्द्रह दिन के कुछ अन्तर के साथ करा देने से लाभ होगा।

क्षय में चढ़ाव से आरम्भ करके एक मास में दो कल्प करावे अर्थात् एक छटाक से एक सेर तक ले जाये और फिर एक सेर से एक छटाँक तक ले आवे।

अगर ज़रूरत न हो तो रोगी को दूध दे सकते हैं। अन्य कोई वस्तु न देनी चाहिए। जल भी पी सकते हैं।

१—ख़ून की कमी में फालसा खाने से ख़ून बढ़ता है।

२—फालसे का स्वरस दो छटाक और गोखरा अर्थात् बड़ी गोखरू एक छटाक लेकर काढ़ा बनाले और सात दिन पिये, इससे सुज़ाक को लाभ होगा।

३—फालसा और गुड़हर के फूल बराबर-बरावर लेकर शक्कर के साथ पीने से रक्त-पित्त और सुजाक में लाभ होता है।

४—गर्मी से उठी हुई आँखों के ऊपर फालसे की गुठली पीस कर और गर्म करके लेप करने से लाभ होता है। गर्मी से उठी हुई आँख में जलन होती है।

५—फालसे का सिरका शूल में बहुत लाभ करता है।

६—फालसे की गुठली धतूरे के पत्तों के रस में पीस ले। महीन होने पर बराबर का पोहकरमूल मिलाकर टिकियाँ बना ले। श्वांस वाले को चिलम में रख कर पिलाने से तुरन्त लाभ होगा और दौड़ा भी शान्त होगा।

७—मसाने की वीमारी में फालसे के रस की पिचकारी देने से लाभ होता है।

कुछ लोगों का मत है कि फालसा बीज समेत खाना चाहिए। फालसे की छाल प्रमेह-नाशक, योनि और लिंग के दाह को नाश करने वाली, मूत्र-दोप को दूर करने वाली तथा शीत, पित्त और वातनाशक है।

८—मूत्रकृच्छ्र और प्रमेह पर फालसे की छाल १ तोला पाव भर पानी में शाम को भिगो दे। प्रातःकाल मल-छान कर और मिश्री मिलाकर पिये।

९—मूढ़ और मृतगर्भ निकालने के लिए फालसे की जड़ का लेप नाभि, वस्ति और योनि पर करे।

१०—अरुचि में फालसा, सेंधा नमक और काली मिर्च के साथ खाना चाहिए।

११—पित्त-विकार और हृद्रोग पर पके फालसे का रस पानी, सोंठ और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए।

१२—दाह-शान्ति के लिए पका फालसा शक्कर के साथ खाना चाहिए।

खिन्नी

(राजादन, खिरनी)

खिन्नी शीतल, स्निग्ध, स्वादिष्ट, गुरु और बलवर्धक है। यह तृषा, मूर्छा, मद, भ्रान्ति, क्षय, रक्त-पित्त और त्रिदोष

को दूर करती है। यह मधुर, किंचित कषाय, पित्त-नाशक, तृप्ति-कारक, वीर्य-वर्धक, शरीर को स्थूल करने वाली, हृदय को हितकारी, प्रमेह-नाशक, अम्लपाकी, मलरोधक, विष्टम्भ-जनक अर्थात् अफरा करने वाली और पुष्टिकारक है। खिन्नी के गुच्छे होते हैं।

१—मृगी पर खिन्नी के पेड़ की गाँठ सेंक कर रस निकाले, फिर उसमें शहद और छोटी पीपर का चूर्ण मिला कर पीना चाहिए।

२—वात-पित्त, प्रदर और रक्त-पित्त पर खिन्नी और कैथे की पत्ती घी में भून कर चूर्ण बना ले और आवश्यकतानुसार सेवन करे।

३—मासिक-धर्म होने के लिए खिन्नी के बीज की पोटली योनि में रखना चाहिए।

शहतूत

(तूत, Mulberry)

पके शहतूत भारी, स्वादिष्ट, ठण्ढे, रक्तशोधक, पित्त और वातनाशक और मलरोधक होते हैं।

कच्चे शहतूत दस्तावर, भारी, अम्ल, कषाय और गर्म होते हैं। यह रक्त-पित्त-कारक होता है।

शहतूत के पत्ते रेशम के कीड़ों को खिलाये जाते हैं।

शहतूत में चौथाई भाग पोषक तत्व, सवा ११ भाग कार्बोज, सवा दो भाग खनिज पदार्थ और साढ़े ८४ भाग जल होता है।

शहतूत तीन-चार रंग के होते हैं, काले, लाल, सफेद और हरे। शहतूत के फूल मंजरी के रूप में लगते हैं और उन्हीं मंजरियों से बढ़कर लम्बे-लम्बे फल हो जाते हैं।

१—चारपाई पर शहतूत के पत्ते बिछा लेने से खटमल भाग जाते हैं।

इसी प्रकार घीग्वार के पट्ठे में मच्छर-नाशक शक्ति है, अगर यह कमरे में टाँग लिया जाय तो मच्छर भाग जायेंगे।

२—पित्त और रक्त-विकार की शान्ति के लिए गरमी के दिनों में शहतूत दोपहर के समय खाना चाहिए।

३—रक्त-पित्त, अम्ल-पित्त, कब्ज़ियत और गरमी की शान्ति के लिए शहतूत के रस में चीनी मिलाकर चाशनी बना ले और प्रतिदिन प्रातःकाल दो तोले की मात्रा पानी में मिला कर पीना चाहिए।

४—भूख लगने और पीले रंग के पेशाब की शान्ति के लिए पके शहतत का रस शकर के शर्बत में मिलाकर पीना चाहिए।

———

पपीता

(एरण्ड ख़रबूज़ा, वातकुम्भ, Papan)

पपीता श्लारवावस्था तक मलरोधक और वात को कुपित करने वाला होता है।

पका पपीता अनूनावस्था से प्रत्नावस्था तक मधुर, रुचिकारक, पित्त-नाशक, भारी, किंचित कटु, वीर्यवर्धक, कफकारी, हृदय को हितकारी, उन्माद रोग नाशक, पलकों के समस्त रोगों को नाश करने वाला, उदर-रोगों का नाशक और स्निग्ध होता है।

इसमें रेचक गुण भी होता है और यह पाचक भी होता है। यह बवासीर के लिए हितकारी है। इसकी तरकारी लाभदायक होती है। किन्तु यह प्रत्यग्रावस्था में बवासीर को नुक़सान करेगा, क्योंकि इस अवस्था में इस फल में कषाय रस प्रधान होता है।

यह अकेला खाने से भारी होगा; किन्तु अन्न के साथ खाने से रेचक और पाचक होता है। यदि बवासीर न हो तो प्रत्यग्रावस्था की बतियों का चूर्ण, जो इन्हें सुखाकर बनाया जाता है, उदर रोगों में लाभ करेगा। शूल में इसका चूर्ण और इसका सिरका भी लाभ करता है। शूल और सूजन में इसके सिरके के सेंकने से भी लाभ होता है।

पपीते में विटामिन ए और सी अधिक मात्रा में और बी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

१—पपीते का दूध मांस गलाने की विशेष शक्ति रखता है। और मंदाग्नि में लाभ करता है।

२—शकर के साथ पाँच-सात बूँद पपीते के दूध को देने से बच्चों का 'लिवर' ठीक हो जाता है।

३—दाद पर कच्चे पपीते का रस लगाना चाहिए।

४—कच्चे पपीते का रस बवासीर के मसों पर तीन दिन तक लगाने से मसा कटकर गिर जाता है और बवासीर नष्ट हो जाती है।

५—प्लीहा पर पपीते की पुल्टिस बाँधना चाहिए। पपीते का रस चम्मच भर शकर मिला कर दिन में तीन बार पिए।

६—कृमि पर पपीते का रस चम्मच भर शकर मिला कर पीना चाहिए। बालकों को दो-एक बूँद ही देना चाहिए।

७—यकृति, प्लीहा, वात और रक्तगुल्म पर पपीते का दूध पाँच बूँद से ग्यारह बूँद तक बताशे में रख कर खाय।

८—कब्जियत पर कच्चे पपीते का शाक और पका पपीता खाना चाहिए।

तरबूज़

(कृष्णबीज, रक्तबीज, मांसफल)

कच्चा तरबूज मलरोधक, नेत्र-पित्तहारी, (जैसे कामला में लाभ करता है), शुक्रहारी, शीतल, भारी (वादी) है।

पका तरबूज़ मधुर, शीतल, पित्तनाशक, दाह-निवारक, श्रम-नाशक और तृप्तिकारक है।

मध्यावस्था का तरबूज़ पित्तजनक, वृष्य (बलवर्धक) और क्षार-युक्त होता है।

बीज की मींगी मधुर, बलवर्धक, रुचिकारक और धातुवर्धक होती है।

अधिक खाने से तरबूज़ बुद्धि को नाश करता है। इसीलिए इसे कहीं-कहीं कुमतिगामी कहते हैं।

१—सूखी खाँसी में तरबूज लाभ करता है।

२—बलवृद्धि के लिए तरबूज के बीज की मींगी ६ माशे और मिश्री ६ माशे सेवन करे।

३—दाह में तरबूज खाना चाहिए।

४—मूत्रकृच्छ्र में एक पाव तरबूज का पानी मिश्री और जीरा मिला कर सेवन करे।

५—इन्द्रिय का घाव और पेशाब की जलन में प्रातःकाल शक्कर मिलाकर ओस में रखे हुए तरबूज का रस पीने से लाभ होता है।

जो पदार्थ मूत्रल होते हैं वे विकृत कफ को मूत्र द्वारा निकाला करते हैं। अतएव शीत होते हुए भी खाँसी और श्वाँस को नहीं बढ़ाते।

तरबूज के गूदे में चौथाई भाग पोषक तत्व, साढ़े ६ भाग कार्बोज,

१ भाग चिकनाई, '२ भाग खनिज पदार्थ और ९२ भाग जल होता है। खरबूज में विटामिन सी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

सेंधकचरी

(चिरभिट)

अनूतावस्था की कचरी मधुर, रुक्ष, भारी, ग्राही, पित्त-कफ-नाशक, शीतल और अफरा करने वाली होती है।

शलाटवावस्था की कचरी कटु किञ्चित अम्ल, पाक में दीपन, मलस्तम्भक, सुजाक और पथरी को नाश करने वाली, दाह-निवारक, प्रमेह-नाशक, शीतल और शोषनाशक है।

प्रत्यग्रावस्था की कचरी वायु को कुपित और कफ तथा पित्त को नाश करने वाली होती है। कच्ची कचरी अग्निवर्धक है।

प्रल्लास्था की पकी हुई कचरी गर्म और पित्तकारक होती है। कचरी के फूल त्रिदोष पैदा करते हैं। सूखी हुई कचरी रुक्ष, कफ-वात-नाशक, जड़ता-नाशक, रुचिकारक, रेचक और दीपन है।

१—पीनस वाले को कचरी बहुत लाभ करती है।

२—कच्ची कचरी कतरकर सुखा ले और उसी के बराबर परिमल की ख़ुशबूदार सुखाई हुई पत्ती मिलाकर पीनसवाले को सुँघावे। इस सुँघनी से कीड़े मर जाते हैं।

३—कचरी को काट कर सिंगरफ़ के पानी में कई बार भिगोकर सुखा ले और दमे वाले को तमाखू की तरह चिलम में पिला दे। बड़ा लाभ होगा।

४—कड़वी कचरी या कड़वी फूट स्त्रियों के रक्तगुल्म में गर्म करके और पीस कर बाँधने से बड़ा लाभ होता है। इससे गर्भपात भी हो सकता है। कचरी जुकाम में फ़ायदा करती है।

फूट के दोषों को मठा नाश करता है। नमक के साथ कचरी, खीरा और ककड़ी का मूत्रल गुण कम हो जाता है।

कचरी, खीरा, ककड़ी आदि सब शाक फल हैं। जितने पदार्थ भारी और शीतल होते हैं वे सब बादी होते हैं।

ककड़ी

(कर्कटी, हस्तिदन्त, फला, मूत्रला)

कच्ची ककड़ी शीतल, रुक्ष, ग्राही अर्थात् मलरोधक, मधुर गुरु, रुचिकारक, पित्तहरा, मूत्र-रोग-नाशक, सन्ताप और मूर्छा-नाशक, और तृप्ति-जनक है। अधिक सेवन करने से वात को कुपित करती है। यह वात-ज्वर-कारक और कफकारक है। कोमल अवस्था में हलकी और रुधिर-दोष-नाशक है।

पकी ककड़ी—गर्म, अग्नि-वर्द्धक, पित्त-कारक, तृषा-निवारक, और दाह-निवारक है।

ककड़ी के बीज मसाने की पथरी के लिए लाभकारी होते हैं।

ककड़ी में विटामिन ए साधारण और विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है।

१—मूत्राघात में एक तोला ककड़ी के बीज एक पाव पानी में पीस और उबाल कर पीना चाहिए अथवा ककड़ी के बीज जीरा और शक्कर पानी में पीसकर पीना चाहिए।

२—शराब का नशा ककड़ी खाने से उतरता है।

३—गण्डमाला में पुरानी ककड़ी के रस में निड़ नमक और सेंधा नमक मिलाकर नास लेना चाहिए।

४—मूत्रकृच्छ्र में ककड़ी के बीज की गुडी, मुलेठी और दारु हल्दी चावलों के धोवन में पीसकर पीना चाहिए।

खीरा

(पीतपुष्पा, कंटकिफल, Cucumber)

कच्चा या नवीन खीरा हलका, स्वादिष्ट और शीतल होता है। यह तृषा, कृमि, दाह, पित्त और रक्त-पित्त को दूर करता है। यह नील गुण विशिष्ट है।

पका हुआ खीरा (पीला पड़ जाने पर किंचित अम्ल, गर्म, पित्तकारक और कफ-वात-नाशक है।

मध्यावस्था का खीरा रुचिकारक, किंचित मधुर, शीतल, भारी और बहुमूत्र-जनक होता है। यह श्रम, पित्त, दाह की वेदना और वमन को दूर करता है।

खीरे के बीज शीतल, मूत्र-जनक और रुक्ष होते हैं। ये रक्तपित्त और मूत्रकृच्छ्र यानी सुजाक को दूर करते हैं। जिगर और तिल्ली की सूजन को दूर करते हैं। गर्मी के बुखार को हटाते हैं। पेशाब की जलन को दूर करके साफ पेशाब लाते हैं।

खीरा पुरुषार्थ को नाश करता है। जितने मूत्रल पदार्थ हैं वे धातु को नाश करते हैं और वस्तियाशय की नाड़ियों को कमजोर करते हैं। खीरा और ककड़ी के लिए मठा मारक है।

१—खीरे का सिरा, जिसमें जहर होता है, वमन और दस्तों में लाभ करता है। किन्तु यह सिरा गर्भवती स्त्री को बड़ी हानि करता है।

२—त्वचा में रवे पड़ने पर खीरे का फेन लगाने से लाभ होता है।

३—आध पाव खीरे के बीज को आधी छटाक सफेद चन्दन के साथ एक शीशी में भरकर और पाताल-यन्त्र से इनका तेल निकालकर १० बूँद प्रतिदिन बताशे में रखकर खाने से सुजाक वाले का दर्द अच्छा हो जाता है।

खीरे में १ भाग पोषक तत्व, '२ भाग चिकनाई, २ भाग कार्बोज, आधा भाग खनिज पदार्थ और ९६ भाग जल होता है।

४—उन्माद और चक्कर आने में खीरे के बीज, छोटी इलायची और मिश्री जल में पीसकर पीना चाहिए।

५—सिर-दर्द में खीरे के बीज, मिश्री, गरी, काली मिर्च और घी सब एक में मिलाकर खाना चाहिए।

६—प्रमेह और मूत्रकृच्छ्र में खीरे के रस में एक माशा कलमी शोरा मिलाकर पीना चाहिए।

कैथा

(कपित्थ, दधिफल, ग्राही, मनमथ, कुचफल)

कैथा अम्ल, मधुर, कषाय, विशद, भारी, वीर्य-वर्धक, वात-नाशक है। यह खाँसी, अतीसार, वमन, हृदयरोग, कफ, श्वांस, क्षय, रक्त-दोष, श्रम, ग्लानि, तृषा और हिचकी को दूर करता है।

कच्चा कैथा खुजली-नाशक, विषनाशक, काबिज़, कसैला, लेखन, मलरोधक, वात-वर्धक, स्वर-नाशक और जिव्हा में जड़ता उत्पन्न करनेवाला है।

पक्का कैथा—त्रिदोष-नाशक, विष-नाशक, भारी, प्यास, हिचकी और वात-पित्त-नाशक, रुचिकारक, कंठशोधक, शीतल और दुर्जर है। कैथा शीत ऋतु में पकता है।

कैथे के बीज का तेल—कषैला, ग्राही, स्वादु और पित्त-नाशक है। चूहे के विष के लिए बड़ा हितकारी है। हिचकी और वमन-नाशक है। कैथे का तेल कृमि-नाशक है।

कैथे के फूल—सब विष नाशक हैं।

कैथे के पत्ते—अतीसार, हिचकी और वमन को दूर करते हैं।

१—कपित्थ-चूर्ण—कैथे का गूदा सुखाकर चूर्ण किया हुआ १ सेर, भुनी हुई हींग ६ माशा, जीरा १ तोला, अजवायन १ तोला, सेंधा नमक १ छटांक, अगर गोली बनाना हो तो नीबू के रस में बना ले। यह चूर्ण या गोलियां अतीसार, अग्नि-दीपन, वायु की गुड़गुड़ाहट आदि में लाभकारक है।

२—कपित्थ-पुट-पाक—एक कैथे के दो टुकड़े करे। एक टुकड़े में से थोड़ा सा गूदा निकाल ले। फिर उसमें १ एक माशा अफ़ीम, १ माशा काला नमक भर दे, फिर बन्द करके और कपड़मट्टी करके भाड़ में या चूल्हे में भून ले। लाल होने पर निकाल ले। उसके भीतर की सब चीज पीसकर चने के बराबर गोली बना ले। ये गोलियां संग्रहणी, आमातीसार, प्रवाहिका और रक्तातीसार में लाभ करती हैं।

३—कैथे का गूदा मय बीजों के पीसकर शरीर में मर्दन करने से पित्ती को दूर करता है और इससे पसीने की बदबू जाती रहती है।

४—बांस की पत्ती के साथ कैथे का गूदा मलने से पित्ती अच्छी हो जाती है।

५—दूध के साथ चार-चार माशा कैथा और सतावर देने से स्त्रियों के दूध का पतलापन और श्यामता जाती रहती है। (पतले और श्याम दूध से पलने वाले बच्चे कमजोर होते हैं)

६—पित्त-शमन के लिए कैथे का गूदा शकर के साथ खाना चाहिए अथवा कैथे की पत्ती का रस दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

७—कामला पर कैथे की पत्ती का रस दूध का छींटा देकर निकाल कर प्रतिदिन प्रातःकाल एक छटांक पीना चाहिए।

८—प्रदर पर कैथे और बांस की पत्ती का चूर्ण शहद के साथ सेवन करना चाहिए।

९—गरमी से धातु गिरता हो तो कैथे की पत्ती का चूर्ण दूध और मिश्री के साथ सेवन करना चाहिए।

१०—पित्तज फुंसियों पर कैथे की पत्तियाँ पानी में पीसकर अथवा दही में मिलाकर लेप करना चाहिए। पत्तियों का थोड़ा सा रस मिश्री मिलाकर पीना चाहिए।

११—हिचकी और श्वास पर कैथे का रस, शहद और छोटी पीपर का चूर्ण सेवन करना चाहिए।

१२—अजीर्ण पर कैथे के गूदे में सोंठ, मिर्च और पीपर का चूर्ण तथा शहद और चीनी मिलाकर सेवन करना चाहिए।

कटहल

(मृदङ्गफल, कंटकफल, अपुष्प Jack Fruit)

पक्का कटहल—शीतल, स्निग्ध, पित्त-वातनाशक, तृप्तिकारक, पुष्टिकारक, स्वादिष्ट, मांसवर्धक, जख्म और फोड़े को फ़ायदा करने वाला, कफकारक, बलवर्धक, शुक्रजनक है और रक्त-पित्त, क्षत-क्षय को नाश करने वाला है। यह दुर्जर, मधुर और जन्तु-जनक है।

कच्चा कटहल—अनूनावस्था में मधुर, बलवर्धक, मेदनाशक, मलस्तम्भक, त्रिदोषकारक, क़ब्ज़ करने वाला और वायु को उत्पन्न करने वाला है।

श्लाटवावस्था में मधुर, भारी, कषाय, बलवर्धक, कफकारक, मेदवर्धक और दाह तथा पित्त-नाशक है।

कटहल का बीज वीर्यवर्धक, मधुर, भारी, मल बाँधने वाला, मूत्र-जनक, वात-पित्त और कफनाशक है। घी में पकाने से हृद्य, बलवर्धक और स्निग्ध हो जाता है।

१—बवासीर, ज्वर और नेत्र-विकारों में कटहल हानिकारक है। इसका खोभड़ जन्तु-जनक है।

२—कटहल के बीज का छिलका पारे को मूर्छित करने में काम आता है।

३—कटहल समस्त उदर-विकारों में मना है।

४—कटहल का दूध बराबर तिल के तेल में गर्म करके जला दे। यह तेल व्रणों पर लगाने के लिए बड़ा लाभकारी होता है।

५—कटहल के केवल काँटों का चूर्ण सुजाक में फ़ायदा करत है। मात्रा दो माशा।

६—सूजन को दूर करने के लिए काँटों का भफारा लाभदायक होता है।

७—काँटों में रुक्षता दूर करने का गुण हाता है। कटहल गर्भिणी स्त्रियों को हानि करता है।

८—मुँह फटने पर कटहल की छाल घिसकर लगाना चाहिए।

९—बालकों के आमातीसार और संग्रहणी पर कटहल और आम के पेड़ की छाल पानी में भिगोकर छान ले। शक्ति के अनुसार एक तोला से तीन तोला तक, दो माशे चूने के पानी में पिलाना चाहिए।

१०—कटहल के अजीर्ण पर नारियल की गिरी खाय।

११—कटहल से पेट फूलने पर खट्टा बेर खाना चाहिए।

१२—कण्ठ-रोग पर कटहल की प्रत्येक डाल के कोने पर जो नुकीली कली होती है उसे पीस कर उसका रस गले में छोड़ना, अथवा उसकी गोली मुँह में रखकर चूसना चाहिए।

——

सिंघाड़ा

(त्रिकोण फल, शृङ्गाटक, जलफल Water caltrop)

सिंघाड़ा शीतल, स्वादिष्ट, भारी, वीर्य-वर्धक, कषाय, मल-रोधक, शुक्रजनक, वात और कफ-कारक है। यह रक्त-पित्त और दाह को दूर करता है। यह खर वृष्यत, त्रिदोष-नाशक, तापनिवारक, श्रमहारक, सूजन-नाशक, रुचिकारक, लिंगेन्द्रिय को दृढ़ करने वाला, तृप्तिकारक, प्रमेहनाशक और रुधिर-विकार को दूर करने वाला है।

कच्चा सिंघाड़ा—हलका, विपाक में हलका, धातु-वर्धक, स्वप्नदोष-नाशक और प्रमेह-नाशक है। इस अवस्था के सिंघाड़े में सब गुण मौजूद होते हैं।

पका सिंघाड़ा—भारी, स्वप्नदोषकारी, अवरोधक और वात-कफ-कारक है।

जो फल प्रत्यग्रावस्था में मधुर रस पूर्ण होते हैं वे शनैः-शनैः दुर्जर होते जाते हैं।

१—कच्चा सिंघाड़ा या कच्चे सिंघाड़े का सुखाया हुआ चूर्ण खाने से मसाने के समस्त रोग और शीघ्रपतन दूर हो जाता है।

जलीय फलों में सूख जाने पर शोषण शक्ति अधिक उत्पन्न हो जाती है।

२—कच्चे सुखाये हुए सिंघाड़े का चूर्ण जलोदर, प्रमेह और शीघ्रपतन को नाश करता है। सूखे हुए स्थान पर इस चूर्ण को लगाने से लाभ होता है।

३—खूब पके हुए सिंघाड़े को थोड़ा सुखाकर पाताल यंत्र से तेल निकाल कर तिला बन जाता है, जो नपुंसकत्व को दूर करता है।

४—पके हुए सिंघाड़े के काँटों का चूर्ण पथरी को नाश करता है। सब प्रकार के काँटों में भेदक गुण होता है। अतएव वे सब पथरी-नाशक होते हैं।

५—पेट के दाह पर कच्चा सिंघाड़ा खाना चाहिए।

६—वीर्य की वृद्धि के लिए सिंघाड़े का आटा और बबूल का गोंद घी में भूनकर और शक्कर मिला कर आधी छटाँक खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिए।

इमली

(अम्लिका, यमदूतिका, Tamarind)

कच्ची इमली भारी, वातनाशक, पित्तजनक, कफकारक, रक्त-दूषक, अत्यम्ल, मलरोधक, गर्म, रुचिकारक, अग्निदीपक और रक्त-पित्त-कारक है।

पकी इमली—दीपन, रूक्ष, किंचित रेचक, गर्म, कफनाशक, मधुर, हृद्य, वस्तिशोधक, रक्त-पित्त-नाशक, व्रण और कृमि-नाशक है। कुछ दिन की रखी हुई या सूखी इमली विपाक में हलकी हो जाती है और श्रम, भ्रान्ति और तृषा नाशक तथा कृमि-नाशक होती है। नई की अपेक्षा पुरानी इमली पथ्यकर है। नई इमली वात और पित्त को उत्पन्न करती है।

इमली में विटामिन सी पाया जाता है।

१—इमली का फूल—दीपन और दस्तों को दूर करने वाला होता है और विशेष कर बच्चों के दस्तों में अधिक लाभ करता है।

फूल से लेकर अन्तिम अवस्था तक क्रमशः इमली का अव-रोधक गुण कम होता जाता है और रेचकता बढ़ती जाती है। अतएव प्रारम्भिक अवस्था में इमली रक्त को दूषित करती है और अन्तिम अवस्था में रक्त-दोषों को नाश करती है।

२—इमली का पना पीने से व्रणों में लाभ होता है।

३—इमली का गूदा शक्कर में घोटकर समस्त व्रणों पर बड़ा लाभ करता है, केवल मधुमेही (Diabetic) व्रणों में लाभ नहीं होता।

४—सूजन पर केवल इमली का गूदा लगाने से कम हो जायगी, किन्तु व्रण न होना चाहिए।

५—इमली का चियाँ कृमि-नाशक है। बवासीर वाले को और जिनकी आँतों में कीड़े पड़ गये हों उन्हें केवल बीज कूटकर देने से लाभ होता है। मात्रा ३ माशे से ६ माशे तक।

६—ऋतु-दोष वालों को इमली का बीज भून कर शक्कर के साथ देने से लाभ होगा। प्रमेह वाले को शकर के साथ और मधुमेह वाले को बिना शकर के खाना चाहिए।

७—बवासीर वाला मनुष्य यदि भुना हुआ चियाँ खाय तो भी लाभ होगा।

८—बवासीर पर इमली की छाल का चूर्ण सुबह-शाम गाय के दही के साथ सेवन करना चाहिए।

९—प्रमेह पर इमली की छाल की राख छः माशे आधपाव नारियल के जल में मिलाकर ५ दिन तक दोनों वक्त सेवन करे, साथ में मूली अवश्य खानी चाहिए।

१०—गले की सूजन पर इमली का चियाँ ठंढे पानी में घिस कर तालू पर लेप करना चाहिए।

११—बिच्छू के दंश पर इमली का चियाँ घी में सेंक कर दंश पर लगा दे। वह चियाँ विष चूसकर आप ही गिर पड़ता है।

१२—शूल पर इमली की छाल की राख अथवा चूर्ण गरम पानी के साथ सेवन करे।

१३—चेचक रोकने के लिए इमली का चियाँ और हल्दी का चूर्ण ठंढे पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

१४—चूहे के विष पर इमली ४ तोला, धुआँ की कजली २ तोला, पुराने घी में घोटकर ७ दिन तक लगाये।

१५—अतीसार पर इमली की पत्ती १ तोला, तीन तोला चावलों के धोवन में पीस कर तथा मिट्टी के बर्तन में छौंक कर पीना चाहिए।

१६—अग्निमांद्य पर इमली की छाल जङ्गली कण्डों में जला कर राख कर ले। रात को सोते समय छः माशे गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

१७—भूख कम लगती हो तो इमली की पत्ती की चटनी चाटना चाहिए।

१८—नागफनी या मदार के विष पर इमली की पत्ती पीसकर लेप करना चाहिए।

१९—गाय या बैल का पैर सूजने पर इमली की पत्ती और दीमक की बांबी की मिट्टी पानी में उबालकर पोटली बनाकर उसी से सेंके।

२०—कर्ण-शूल पर इमली नोनहीं जमीन पर जलाकर राख करले और थोड़ा पानी घोलकर लेप करे।

२१—बालकों के रक्तातीसार पर इमली की छाल का चूर्ण तीन माशे से छः माशे तक गाय के दही के साथ ३ दिन तक सुबह-शाम चटाना चाहिए।

२२—भाँग के नशे पर इमली का पानी पीना चाहिए।

२३—विषूचिका पर इमली ९ तोला, भिलावाँ ८ तोला सफ़ेद प्याज़ के रस में पीस-छान कर पिलाना चाहिए। इससे विषैला कीड़ा मर जाता है।

२४—अरुचि और पित्त पर—अच्छी तरह पकी हुई इमली ठंढे पानी में मलकर छान ले और शकर मिलाकर पिये। फिर जल में इलायची, लौंग, कपूर और मिर्च का चूर्ण मिलाकर कुल्ला करे। इससे अरुचि का नाश और पित्त का शमन होता है।

२५—कोष्ठबद्धता और पित्त पर—एक सेर इमली २ सेर पानी में चार पहर तक भिगो दे। पीछे वह पानी छानकर आधा जला दे। फिर दो सेर शकर छोड़ कर चाशनी बना ले। प्रतिदिन शक्ति के अनुसार २ तोले से ५ तोले तक सेवन करे। कोष्ठवद्धता वाले को रात में और पित्त वाले को प्रातःकाल सेवन करना चाहिए।

नारियल

(पयोधर, दृढ़फल, नारिकेल, सदाफल, Coconut)

गोला (सूखा) या खोपरा मधुर, भारी, स्निग्ध, हृदय को हितकारी, पुष्टिकारक, वस्तिशोधक, रक्त-पित्त-नाशक है। यह अत्यन्त दुर्जर, कफवर्धक स्वादिष्ट और विष्टम्भकारक है।

यह शोष, तृषा, पित्त, वातपित्त, रुधिरदोष, दाह और क्षतक्षय को नाश करता है। किंचित मदकारक और कृमिवर्धक है। यह सारक, अग्नि-नाशक और आमनाशक है। जब गोला ज्यादा दिन का हो जाता है तब मलरोधक हो जाता है।

यह मसाने को साफ़ करने वाला है। बहुमूत्र रोग में गोला ख़ास गिज़ा के तौर पर खाना चाहिए। यह अम्लपित्त के लिए भी बहुत गुणकारी है।

इसके गुण अन्नाहार के साथ में हैं। अकेला खाने से पुरुषार्थ को हानि करता है। इसमें पोषक पदार्थ कुछ भी नहीं है।

कच्चा नारियल पित्त की बीमारियाँ, रक्तविकार, प्यास, उल्टी दाह आदि को फ़ायदा करता है।

कच्चे नारियल का जल अर्थात् 'डाब' की अवस्था का जल स्निग्ध, स्वादिष्ट, शीतल, हृदय को हितकारी, अग्निदीपक, वस्ति-शोधक, वीर्यवर्धक, पित्तनाशक, प्यासहारी, रुचिदायक और पचने में किंचित गुरु है। यह वायु, कफ, गुल्म और खाँसी को दूर करता है।

जब मोटी गिरी पड़ जाती है, उस समय के नारियल का पानी तृषा और पित्त-नाशक होता है। यह रेचक और शीतल भी है। और वमन, मूर्छा, मूत्रकृच्छ्, सुज़ाक और पित्त ज्वर को दूर करता है। मसाने की दुर्बलता और जलन में गुण करता है।

जब नारियल में बहुत थोड़ा जल रह जाता है, तब वह जल हानिकारक होता है, क्योंकि विष्टम्भकारक है।

हरी गिरी—पित्त-ज्वर, रक्तदोष, प्यास, वमन, दाह और रक्तपित्त का नाश करती है।

अँतड़ियों के कीड़ों को हरा गोला बहुत लाभ करता है। प्रातःकाल खाना चाहिए।

नारियल का पुष्प—शीतल, ख़ून के दस्तों में लाभदायक, मल-स्तम्भक और कृमिनाशक होता है। यह रक्तपित्त, प्रमेह और स्त्रियों के सोम रोग अर्थात् श्वेत-प्रदर को नाश करता है।

नारियल का तेल—वाजीकर, गुरु, धातु-क्षीण वाले को पोषक, प्रमेह, सुजाक, श्वाँस, खाँसी, क्षय और बुद्धि-लोप में हितकारी है। यह क्षत अर्थात् फोड़े को पूरा करने वाला है। लगाने में नारियल का तेल केशवर्धक और मेद-दोष-नाशक है।

नारियल की ताड़ी—अत्यन्त स्निग्ध, तत्काल मदकारक, भारी, वीर्य उत्तेजक, अम्ल रसयुक्त, कफकारक, पित्तजनक और कृमि नाशक है।

नारियल में विटामिन ए और डी साधारण मात्रा में और विटामिन बी अधिक मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी नाम-मात्र को होता है।

हरे नारियल में—५ भाग पोषक तत्व, ४० भाग चिकनाई, सवा आठ भाग कार्बोज और साढ़े छियालिस भाग जल होता है।

सूखे गोले में—६ भाग पोषक तत्व, ५७ भाग चिकनाई, ३२ भाग कार्बोज और ३॥ भाग जल होता है।

१—डाब जल अर्थात् दुग्धावस्था का जल—जल-विकार से जो रोग पैदा हों उनमें देना चाहिए, जैसे अण्डकोष-वृद्धि, पैरों की सूजन, किसी एक अङ्ग में जल के विकार की सूजन रक्तगुल्म में अकाट्य लाभ करता है। पानी के स्थान में केवल यही पिलावे, पानी न दे।

२—नारियल का काठ आन्त्र के लिए बड़ा लाभकारी है। जिसकी काँच निकल आती हो उसकी काँच में सूखा काठ बारीक पीस-कूट कर काँच में लगाकर बैठा दे। किसी प्रकार की आन्त्र की सूजन हो, दो-तीन माशा चूर्ण शहद के साथ देने से आन्त्र को मज़बूत करता है और सूजन को दूर करता है।

जिन्हें दूध न पचता हो उन्हें यह चूर्ण बड़ा लाभ करता है। इस चूर्ण का दूध पर सीधा असर होता है। जो लोग दूध के साथ नीबू का प्रयोग करते हैं उसके साथ यह चूर्ण न देना चाहिए।

३—नारियल की जटा का बुरादा चौघड़िया जूँ या साधारण जूँ को नाश करता है। इसका उबटन लगावे।

४—जो लड़के तुतलाते हों उनकी जीभ के नीचे वाले जोड़ में या दाँतों के पीछे नारियल के ऊपर की चिकनी छाल जलाकर, शहद के साथ लगाने से लाभ होगा।

५—गरमी का सिर-दर्द सूखी नारियल की गिरी पानी में भिगोने के बाद तेल निकालकर लगाने से नष्ट होता है।

६—वायु से जकड़ जाने पर कच्चा नारियल पीसकर रस निकाल ले और उसे पकाए। पकने पर जो तेल निकले उसमें काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर लगाए।

७—घावों पर पुरानी सूखी गिरी पीसकर रस निकाल ले और सेंधा नमक और हल्दी का चूर्ण मिलाकर पका ले। तेल ऊपर आने पर छान ले और आवश्यकतानुसार काम में लाए।

८—विष पर—(क) गिरगिट के विष पर नारियल का हरा फूल पानी में घिसकर और वृक्षाम्ल मिलाकर तथा गरम करके लगावे; (ख) चूहे के विष पर नारियल की छाल मूली के रस में घिसकर लेप करे; (ग) भिलावाँ आदि का विष नारियल की खोपड़ी घिसकर अथवा जलाकर लगाने से नष्ट होता है।

९—हिचकी और वमन में नारियल की जटा हुक्के में रखकर तम्बाकू की तरह उसका धुआँ पिये अथवा नारियल की जटा की राख शहद के साथ चाटे।

१०—खुजली और दाद पर नारियल के खोपड़े का तेल पातालयन्त्र से निकाल कर लगाए। इस तेल को दाँतों में लगाने से दाँतों का दर्द भी दूर हो जाता है।

११—खुजली पर नारियल की गिरी के रस में आँवलासार गन्धक मिलाकर पकाए। तेल निकल आने पर उतार कर रख दे। कढ़ाई में जमी हुई सीठी थोड़ी-थोड़ी खाय। प्रति दिन रात के समय इस तेल की मालिश करना चाहिए।

१२—मूत्रकृच्छ्र और रक्त-पित्त पर पके नारियल के जल में निर्मली का बीज, शक्कर और छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर पी जाय अथवा नारियल के जल में गुड़ और धनिया मिलाकर पी जाय।

१३—जलोदर में नारियल का जल पीना चाहिए।

१४—रक्त-पित्त में नारियल के जल में धनिया पीसकर पीना चाहिए।

१५—अतीसार में नारियल के जल में ज़ीरा पीसकर पीना चाहिए।

१६—प्रमेह पर नारियल के जल में हल्दी और आँवले का चूर्ण मिलाकर पिये।

बेल

(श्रीफल, लक्ष्मीफल, विल्व, पीतफल, शिवद्रुम,
Bengal Quince)

बेल कषाय, कटु, मलरोधक, रूखा, अग्निवर्धक, पित्तजनक, वात-कफ-नाशक, वलकारक, हलका, गर्म और पाचक है। मधुर, हृदय के लिए हितकारी, दीपन और ग्राही है। यह सर्वातिसार-नाशक है। पके बेल का गूदा संग्रहणी और पेचिश को फ़ायदा करता है।

प्रत्यग्रावस्था में बेल जिस समय मटर के बराबर होता है उस समय कषाय, स्निग्ध, दीपन, मलरोधक, पाचक और कटु होता है।

इसका चूर्ण संग्रहणी और आँव में लाभ करता है। इसके काढ़े की एक-दो पिचकारी देने से यदि बड़ी आँत काम न करती हों, तो काम करने लगती है। कफ के विकार के पिचपिचे दस्तों को भी इसका चूर्ण लाभ करता है।

आँत के लिए बेल का ग्राही गुण उसमें सदा बना रहता है।

शलाटवावस्था में बेल जब सुपारी या आलू के बराबर होता है, तब वह अम्ल, स्निग्ध, सूक्ष्म, तीक्ष्ण और गर्म होता है। इसका तीक्ष्ण गुण प्रधान गुण है।

बेल का गूदा और तिल का तेल बराबर-बराबर मात्रा में लेकर पका लें और छान कर तेल निकाल ले। यह तेल कर्ण-पटल खराब होने पर, कान के बहने पर, ऊँचा सुनाई देने में अर्थात् कान के समस्त रोगों में लाभ करता है। अगर बेल को गो-मूत्र में पीस ले तो और अच्छा है।

बेल का गूदा सुखाकर चूर्ण कर ले और बराबर की मात्रा में सौंफ के चूर्ण के साथ खाने से रुचिवर्धक, आमनाशक, अग्निदीपक और आमाशय के रस को बढ़ाने वाला होता है।

अनूनावस्था में शलाटवावस्था के सब गुण उपस्थित रहते हैं; केवल तीक्ष्ण गुण कम हो जाता है। इस अवस्था का बेल उदर के समस्त रोगों को लाभ करता है। किन्तु केवल औषधि-रूप से खाने से उदर रोगों को लाभ करेगा, जिसकी मात्रा एक तोला है। अगर भक्ष्य रूप से खाया जायगा तो उदर-विकारों को हानि करेगा और त्रिदोषकारक होगा।

बेल का शर्बत—एक सेर बेल को चार सेर पानी में पका कर जब एक सेर जल रह जाय तब उतार कर छान ले। दो सेर शकर की चाशनी मिला ले। अगर बेल सूखा हो तो आठ सेर पानी में पकावे। एक बार पीने के लिए शर्बत की मात्रा दो तोला है।

बेल का 'झोक' दुर्जर होता है।

प्रन्नावस्था में बेल कफनाशक, दुर्जर, दाहजनक होता है। इस अवस्था में बेल में कुछ हलका सा मद आ जाता है। इस अवस्था का बेल वायु-रोगों को, जैसे पेट की गुड़गुड़ाहट, अङ्ग फड़कना, अफरा आदि को बहुत लाभ करता है।

बाज़-बाज़ बेल मद आ जाने से ज़हरीले हो जाते हैं। जो बेल अधिक मदकारक होता है उसे मतौना बेल कहते हैं। ऐसे बेल के गूदे की चने के बराबर की गोली देने से उन्माद, सिड़पना, हिस्टीरिया, मूर्छा, फिट आदि में लाभ होगा।

बानावस्था के बेलों के पाक अच्छे होते हैं। ये पाक पुरुषार्थ-वर्धक और ग्राही होते हैं।

बेल के बीज के तेल से दृष्टि तेज़ होती है, चलने में थकावट नहीं आती और सब इन्द्रियों का बल बढ़ता है। खाने से सब इन्द्रियाँ चैतन्य हो जाती हैं। तेल उष्ण होता है।

१—सूखे की बीमारी वाले बच्चे को आधी बूँद तेल बताशे में देना चाहिए।

२—गठिया वाले को २० बूँद तेल शकर में देना चाहिए।

३—उदर-कृमि वाले को १५ बूँद तेल शकर में देना चाहिए।

४—कफविकार वाले को ५ बूँद तेल पान में देना चाहिए।

५—नपुंसकों के लिए ६ माशा तेल शक्कर में देना चाहिए।

बेल की जड़ त्रिदोष; वमन, शूल, मूत्रकृच्छ्र, वायु, कफ और पित्तनाशक होती है। छाल, फल और पत्तियाँ ग्राही और वात-नाशक होती हैं। अनेक औषधियों के काम आती हैं।

बेल की जड़ की छाल दशमूल में प्रधान मानी जाती है।

बेल का फल पौष्टिक और रक्तशोधक होता है। इसके सेवन से हल्का सा जुलाब हो जाता है।

बेल की छाल और जड़ का काढ़ा बार-बार आने वाले ज्वर में दिया जाता है।

बेल की पुल्टिस बाँधने से आँखों का दुखना नष्ट हो जाता है। कच्चे बेल की गुद्दी पीसकर देने से पेट की पीड़ा शान्त होती है।

पके फल का गूदा इमली के रस में देने से ठंढक करता है।

वृक्ष की छाल का काढ़ा हृदय की धड़कन बन्द करता है।

बेल की पत्ती श्वास रोग में दी जाती है।

पके बेल का शर्बत नित्य सवेरे पीने से अजीर्ण नष्ट होता है।

कच्चा बेल भाड़ में भून कर खाने से दस्त और वमन बन्द होता है।

रक्तविकार में ५ तोला बेल का गूदा, ५ तोला पानी में थोड़ी सी शक्कर और बर्फ के साथ मिलाकर पीने से अच्छा लाभ होता है।

बेल की पत्ती का सार क़ब्जियत और ज्वर में शहद के साथ खाना चाहिए।

कामला में काली मिर्च के साथ अध पका बेल, आँच में सेंक कर तथा शक्कर और गुलाब-जल मिला कर सवेरे भोजन के पहले पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

१—बालकों का आमातीसार बेल का गूदा खाने से नष्ट होता है।

२—वातगुल्म में कोमल बेल और गुड़ प्रति दिन सेवन करना चाहिए। इससे गुल्म, वायु, शरीर को एकत्रित वायु, और पेट की सर्दी दूर होती है।

३—सर्पदंश पर बेल, कैथा और चौलाई का रस पिये।

४—कृमि पर बेलपत्र का रस पिये।

५—अम्ल-पित के कारण गले को जलन हो तो बेलपत्र का रस चार-पाँच वार दिन में पिये। मात्रा एक तोला।

६—संग्रहणी और आम पर कच्चा सुखाया हुआ बेल, सौंफ और सोंठ का काढ़ा पिलाना चाहिए।

७—धातु पुष्टि के लिए बेल की छाल का रस और जीरे का चूर्ण गाय के दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

८—गले की पीड़ा पर पके बेल का गूदा खाना चाहिए अथवा पान का काढ़ा दूध मिलाकर पीना चाहिए।

९—रक्तातीसार में कच्चे सूखे बेल का चूर्ण गुड़ के साथ खाना चाहिए। अतीसार और संग्रहणी पर अच्छा सूखा बेल बकरी के दूध में पका कर खिलावे।

१०—सब प्रकार के अतीसार पर कच्चा बेल और आम की गुठली का काढ़ा, शकर और शहद मिलाकर पीना चाहिए अथवा बेल या आम की छाल का काढ़ा चीनी और शहद मिलाकर पीना चाहिए।

११—मुँह आने पर हरा बेल पानी में उबाल कर कुल्ला करना चाहिए।

१२—गर्भिणी के वमन पर बेल की गुद्दी, धनियाँ के पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

१३—वमन और अतीसार पर बेल और आम की गुठली के रस में शकर और शहद मिलाकर पीना चाहिए।

१४—विषम ज्वर पर बेलपत्र और गुड़ की गोली खिलाना चाहिए।

१५—धातु गिरने पर एक पाव बेलपत्र पानी का छींटा देकर पीसे और रस निकाल ले। फिर छः माशे जीरा और एक तोला शकर मिलाकर ७ दिन तक पिये।

१६—गर्भिणी के वमन और अतीसार पर कच्चा सूखा बेल और सोंठ के काढ़े में जौ का आटा मिलाकर खिलाये। अथवा बेल, जायफल और मुलेठी पानी में घिसकर पिलाये।

१७—बालकों की संग्रहणी पर बेल और सोंठ का चूर्ण गुड़ के साथ खिलाना चाहिए।

१८—विशूचिका पर बेल की गुद्दी का चूर्ण और पुराने गुड़ की गोली छः-छः माशे की बनाए। एक-एक गोली गरम पानी

के साथ दे। इससे दस्त बन्द होता है। अथवा बेल और सोंठ का काढ़ा या बेल, सोंठ और कायफल का काढ़ा पिलाना चाहिए।

१९—जीर्ण ज्वर पर बेल की जड़ दूध में उबाल कर पिलाना चाहिए।

२०—सूजन, बद्धकोष्ठता, बवासीर, विशूचिका और कामला पर बेलपत्र का रस पीना चाहिए।

२१—शरीर की दुर्गन्धि पर बेलपत्र का रस लेप करे।

२२—त्रिदोषज वमन पर बेल की छाल का काढ़ा, शहद मिलाकर पिलाना चाहिए।

२३—मेदरोग में बेल, छोटी अंगेरण, गम्भारी और पाटला की जड़ का काढ़ा शहद मिलाकर पीना चाहिए।

२४—धातु-पुष्टि के लिए पाताल-यंत्र द्वारा बेल का अर्क निकाल कर पीना चाहिए।

अञ्जीर

(मंजुल, Fig)

अञ्जीर अत्यन्त शीतल, तत्काल रक्त पित्तनाशक, सम्पूर्ण-पित्त रोगों में हितकर, शिरोरोगों में विशेष करके पथ्य है। यह बवासीर में तुरन्त लाभ करता है और कोढ़ में मुफीद है।

अञ्जीर गूलर की ही जाति का एक फल है। इसकी बाहरी और भीतरी आकृति भी गूलर के समान ही होती है। गूलर ही की तरह इसमें भी फूल नहीं होता। यह पित्त-नाशक और रक्त-वर्द्धक है। इसमें रक्त बढ़ाने की विशेष शक्ति होती है। निर्बल मनुष्यों को इसे प्रातःकाल खाना चाहिए। अञ्जीर की शान्ति बादाम से होती है।

५—जाड़े में मुँह फटने पर अञ्जीर की पत्ती की राख लगानी चाहिए।

६—गले और जीभ की सूजन पर अञ्जीर का काढ़ा लेप करे।

७—फोड़ा और बद पर ताज़ा अञ्जीर पीसकर बाँधे।

८—प्लीहा और गुल्म पर तीन अञ्जीर, झाऊ, सरफोका और सेंधा नमक दो-दो माशे पाव भर पानी में पकाए। एक छटाँक पानी रहने पर छानकर सुबह-शाम पीना चाहिए। अधिक दस्त होने पर अञ्जीर की मात्रा कम कर देनी चाहिए, अन्यथा अतीसार और संग्रहणी होने का भय है।

९—विरेचन के लिए रात में सोते समय दो-तीन अञ्जीर खाकर दूध पीना चाहिए। प्रातःकाल दस्त साफ़ होगा।

१०—पुष्टि के लिए अञ्जीर और बादाम गरम पानी में भिगो दे। छिलका निकाल कर मिश्री, इलायची, केसर, चिरौंजी, पिस्ता और बलदाना समभाग लेकर गाय के घी में भिगो दे। दो तोला प्रातःकाल खाना चाहिए। यह धातुवर्धक, रक्तशोधक और शीतल है।

अनन्नास

(पार्वती आम, कौतुक संज्ञक, Pine apple)

यह फल विदेश से आया है और बंगाल प्रान्त में अधिक पैदा होता है।

कच्चा अनन्नास—रुचिकारक, भारी, हृद्य और कफ-पित्तकारक है। यह श्रम, क्लम (स्वाभाविक थकावट) नाशक है।

पक्का अनन्नास—स्वादिष्ट और पित्तकारक है। यह रक्तविकार और आतपविकार (Sunstroke) को दूर करता है।

अनन्नास में आधा भाग पोषक तत्व, चौथाई भाग चिकनाई १० भाग कार्बोज, चौथाई भाग खनिज पदार्थ और ८९ भाग जल होता है।

अनन्नास में विटामिन ए और सी अधिक मात्रा में पाये जाते हैं।

अनन्नास के बीच का कड़ा भाग नहीं खाना चाहिए। वह हानिकारक होता है। यदि कभी उसके बीच का भाग खाने में आ जाय, तो उसके ऊपर प्याज, दही और शक्कर खाना चाहिए। उपवास में अनन्नास खाने से वह विषतुल्य काम करता है। गर्भिणी स्त्री को भी अनन्नास न खाना चाहिए।

१—अनन्नास का रस कंठरोहिणी के लिये बहुत गुणकारी है।

२—यह रस अन्दर की झिल्ली को गला देता है। यह चमड़े को गलाकर निकालने में अकसीर है।

३—अनन्नास के टुकड़े करके दो दिन तक शहद में रखने के पश्चात् थोड़ा-थोड़ा खाने से वर्षों की पुरानी आँतों की गड़बड़ी ठीक हो जाती है। मांसाहारियों को इसका एक टुकड़ा अवश्य खाना चाहिये। शाकाहारियों को भोजन से पहले खाना चाहिये। यह गले की जलन के लिए मुफ़ीद है।

४—अजीर्ण पर अनन्नास नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए।

५—कृमि पर अनन्नास खाना चाहिए।

६—पेट में बाल गया हो तो पका अनन्नास खाना चाहिए। इससे बाल-जन्य पीड़ा दूर हो जाती है।

७—बहुमूत्र पर पके अनन्नास के बीच का भाग और छिलका निकाल कर बाक़ी का रस निकाल ले और उसमें जीरा, जायफल, छोटी पीपर, काला नमक और बहुत थोड़ी मात्रा में अम्बर का चूर्ण मिला कर शक्ति के अनुसार पीना चाहिए अथवा अनन्नास में छोटी पीपर का चूर्ण मिला कर खाना चाहिए।

शरीफा

(आवृत्त, सीताफल, गण्डगात्र, Custard apple)

सीताफल बलकारक, गुरु, श्लक्ष्ण, सान्द्र, शीतल और विषद है। यह विपाक में रूक्ष, तृप्तिजनक, मांस को बढ़ाने वाला और पित्तनाशक है। बिगड़े हुए कफ वाले के लिये हानिकारक और

किंचित कफवर्धक है। यह पुष्टिकारक और मधुर रस प्रधान है। त्वचा पर तनाव डालने वाला है। इसमें हलका सा नशा होता है। खांसी, श्वास, यकृति-विकार, मूत्र-विकार (जैसे सुज़ाक, मधुमेह) आदि में त्याज्य है। किन्तु कच्चा शरीफ़ा भून कर खाने से उपरोक्त दुर्गुण नहीं करता। शरीफ़ा काम को शान्त करता है। यह स्त्री जातीय फल है। कुछ वैद्यों का कहना है कि स्त्री जाति पर इसके दुर्गुणों का फल कम होता है। यह विष्टम्भी है, क्योंकि विपाक में आतों में गड़बड़ पैदा कर देता है और अफरा उत्पन्न करता है। यह दुर्जर और रक्त-दोष-वर्धक है। इसके बीज खाने से आंखों को नुकसान पहुँचता है।

शरीफा में विटामिन ए और सी अधिक और विटामिन बी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

१—शरीफा के बीजों को शरीर पर लेप करने से सूजन उत्पन्न हो जाती है।

२—भिलावा के साथ इसके बीज तिगुनी मात्रा में मिलाकर, कई बार लगाने से प्रारम्भ में बवासीर को बढ़ाकर अन्त में मस्सों को बिलकुल नष्ट कर देते हैं।

३—शरीफा खाने से बाल काले रहते हैं; जिनका कफ बिगड़ा न हो, शरीफा उनके कंठ को लाभदायक है।

४—काले तिल के साथ शरीफे के बीज की मींगी कडुवे तेल में घोट कर पिचकारी द्वारा गर्भाशय में डालने से स्त्री वन्ध्या हो जाती है। स्वयं कडुआ तेल कुछ समय के लिये वन्ध्या करने को काफी

है। कडुए तेल में वीर्य के कीटों को नाश करने का गुण होता है।

५—यदि किसी घाव में कीड़े पड़ गये हों तो शरीफे के बीज पीस कर डालने से कीड़े मर जाते हैं।

शरीफा बुद्धिनाशक है। वात प्रमेह में नुक़सान करता है। स्नायु मण्डल में शिथिलता पैदा करता है। यह भोगवादी है अर्थात् जिस वस्तु के साथ खाया जाता है उसके गुणों को बढ़ा देता है। यह दिल को फायदा पहुँचाता है। यह दक्षिण में अधिक होता है। शरीफे की छाल अधिक रेचक होती है।

६—दाह पर पका शरीफा रात भर ओस में रख कर सुबह खाना चाहिये।

७—मूत्राघात में शरीफे की जड़ पानी में घिस कर पिये।

८—सिर की जूँ मारने के लिये शरीफे के बीज महीन पीस कर सिर पर लेप करे और मोटा कपड़ा बाँध दे। किन्तु किसी प्रकार भी आँखों में न लगाना चाहिये, अन्यथा आँखें खराब हो जायेंगी।

कमरख

कच्ची कमरख—ग्राही, आम्ल, वातनाशक, गरम और पित्त-कारक है।

पकी कमरख—मधुर, अम्ल बलकारक, पुष्टिकारक और रुचिवर्द्धक है।

कमरख सहकारी भव्य से भी नीचे दर्जे का फल है। यह केवल औषधि रूप से खाई जाती है। इसे कर्मरंग भी कहते हैं। इसमें विशेष गुण यह है कि जिस पदार्थ के साथ यह खाई जाती है उसके गुण को बढ़ा देती है। यह कषाय तिक्त, अम्ल और मधुर रस प्रधान है। इसमें हिम, श्लक्ष्ण, सान्द्र, सूक्ष्म, और मृदु गुण होते हैं। रुचि को बढ़ाने वाली और अजीर्ण-नाशक है। यह तीक्ष्ण होती है और शूल को दूर करती है, अफरा के लिए लाभकारी है और लार को बढ़ाने वाली है। यह पाण्डुरोग, रक्तदोष, अम्ल पित्त, शीत-पित्त (पिती), कोढ़, फोड़ा-फुन्सी, नेत्र-रोग, खाँस और कफ के लिए हानिकर है। किन्तु सूखी खांसी को गीली या तर करने के लिए बहुत फ़ायदा करती है। यह वातनाशक तथा पित्तकारी है और वर्षा तथा शरद ऋतु में उपयोगी है। जिस ऋतु में उत्पन्न होती है उस ऋतु के दोषों के बिलकुल प्रतिकूल है।

कमरख को दूध और मधुर रस प्रधान पदार्थों के साथ (जैसे अंगूर, मुनक्का, किशमिश, गूलर आदि) नहीं खाना चाहिये। इसमें हड्डी बढ़ाने का गुण नहीं है, अतः बच्चों को नहीं खिलाना चाहिये।

कमरख तथा नीबू का रस त्वचा में लेपन करने से झुर्रियाँ मिट जाती हैं और सुन्दरता की वृद्धि होती है। इसका छिलका रेचक होता है।

हल्दी के साथ मिलने से कमरख गुण रहित हो जाती है।

१—अगर कोई अंग जकड़ गया हो तो नमक के साथ मिला कर कमरख की मालिश करने से जड़ता ढीली हो जाती है।

२—आमाशय के उत्क्लेश से यदि वमन पैदा हो गया हो तो धान की खील अर्थात लाई के साथ कमरख देने से लाभ होता है।

३—कलमी शोरा, गुर्च का सत और कमरख का रस सम मात्रा में देने से जिगर की जड़ता को बहुत लाभ करता है। मात्रा बच्चों के लिये तीनों चीजों एक-एक माशा और बड़ों के लिये एक एक तोला।

४—जिगर या तिल्ली अथवा दोनों की वृद्धि में कमरख जवा-खार के साथ देने से तुरन्त लाभ होता है। युवा के लिए मात्रा दो-दो माशा।

५—कमरख के रस का एनिमा देने से चुन्ने और पेट के केंचुए दूर हो जाते हैं। यदि एक बार से साफ न हो तो कई बार एनिमा देना चाहिये। कमरख कृमि नाशक है।

६—अगर आँतें कमजोर हों और दस्त आते हों या खून आता हो और कृमि हों, तो वायविडङ्ग के काढ़े के साथ कमरख के रस का एनिमा एक बार देने से तुरन्त लाभ होगा।

७—कान में यदि वायु से दर्द होता हो या झनझनाहट होती हो, तो छः सात बूँद कमरख का रस डालने से लाभ होता है, परन्तु कुनैन की या थप्पड़ की झनझनाहट में नहीं डालना चाहिये। कमरख का रस कान के मैल को भी साफ करता है।

८—बर, मक्खी तथा बिच्छू के काटने पर कमरख का लेप से तुरन्त लाभ होता है। अगर एक बार के लेप से लाभ न हो तो दो तीन बार लेप करना चाहिए। इससे सूजन नहीं बढ़ती और दर्द कम हो जायगा।

कमरख बवासीर में, दाँतों के रोगों में और जिगर के संकुचित होने पर नुक़सान करती है। किन्तु जिगर के बढ़ने पर और जकड़ने पर इसे औषधि रूप से थोड़ी-थोड़ी देने से लाभ होता है। साथ ही और कोई पित्तवर्धक पदार्थ नहीं देना चाहिये।

कमरख से लोहे के मुर्चे का रंग दूर हो जाता है।

९—कमरख खुजली के लिये अत्यन्त उपयोगी मानी जाती है

१०—खुजली पर कमरख की पत्ती दही में पीस कर स्नान करने से दो घंटे पूर्व लगाना चाहिये।

११—पित्त-शान्ति के लिये पके कमरख के रस में शकर मिला कर चाशनी बना ले। आवश्यकतानुसार गरमी के दिनों में थोड़ा शर्बत-पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

१२—अरुचि में पकी कमरख की चटनी संधा नमक मिलाकर चाटना चाहिये।

बड़हल

(लकुच, बड़हल, Artocorpus Locoocha)

कच्चा बड़हल—गर्म, भारी, विष्टम्भक, मधुर, खट्टा, त्रिदोष कारक, रुधिर-विकार कारक, नेत्रों को अहितकारी, शुक्र और अग्नि-नाशक है।

पक्का बड़हल—मधुर, खट्टा, वात-पित्त-नाशक, कफकारक, रुचिकारी अग्निवर्धक, वीर्यवर्धक और विष्टम्भकारी है।

बड़हल के फूल का शाक बनाया जाता है। बड़हल की छाल से दांत साफ करते हैं। इसकी छाल पित्त-नाशक होने के कारण पथ्यकर है।

१—अरुचि में पका बड़हल और सेंधा नमक खाय। अथवा बड़हल के पानी में शकर, जीरा और काली मिर्च मिलाकर पीना चाहिए।

२—त्रिदोष में कच्चे बड़हल के रस में आँवला का रस सम भाग में मिलाकर पीना चाहिये।

३—प्रसूता के लिए बड़हल का रस पथ्यकारक है।

४—शीतला और पित्त में बड़हल का पानी, शकर, जीरा और काली मिर्च पीस कर मिलाकर पिये।

करौंदा

(कृष्णफल, क्षीरफल)

बड़ा फल करौंदा और छोटा फल करौंदी कहलाते हैं।

कच्चा करौंदा—खट्टा, भारी, तृषा-नाशक, गरम, रुचिकारक, रक्तपित्त और कफकारक, कटु, अग्निदीपक और मलरोधक है।

पक्का करौंदा—मधुर, रुचिकारी, हलका और शीतल है। यह पित्त, रक्त-पित्त, त्रिदोष, विष और वात-नाशक है।

१—करौंदे का काढ़ा बना कर १५ रोज़ तक रखे, फिर अर्क़ खींचकर पीने से तमाम उदर-विकारों और ग्रहणी-शैथिल्य को नाश करता है। मात्रा १ तोला।

२—करौंदे का सिरका शूल में और तिल्ली की वृद्धि में लाभ करता है।

३—करौंदे की जड़ दस्तावर और कृमि-नाशक है।

४—करौंदे की जड़ का चूर्ण, वायविडङ्ग, भक्तिधनी (कन-कोहरी) सम भाग में लेकर खिलाने से महाकृमि नाशक है।

५—अरुचि करौंदे की चटनी चाटने से नष्ट होती है।

६—करौंदे की जड़ पानी या तेल में घिस कर लगाने से खुजली अच्छी हो जाती है। जहां तक हो सके, कड़वे करौंदे की जड़ होनी चाहिये।

७—विष परीक्षा के लिये करौंदे की जड़ पानी में घिस कर पीना चाहिये। विष का प्रकोप होने पर वमन न होगा, अन्यथा वमन हो जायगा।

८—घाव के कीड़ों पर कड़वे करौंदे की जड़ पानी में महीन पीसकर लेप करना चाहिए। पतला करके घाव के भीतर छोड़ना भी चाहिए।

९—सर्पदंश पर कड़वे करौंदे की जड़ पानी में घिस कर पीना चाहिए।

१०—विषम ज्वर में कड़वे करौंदे की जड़ पानी में घिस कर लेप करना चाहिये।

११—शोमोदर पर कड़वे करौंदे की जड़ गो मूत्र में पीसकर पीना चाहिये ।

सुपारी

(पुंगीफल; Betelnut)

पकी सुपारी—भारी, शीतल, रुक्ष, कषाय, कफ और पित्त-नाशक, मोह उत्पन्न करने वाली, दीपन, रुचिकारक, मुख की विरसता को दूर करने वाली है। यह मुख के लिए जाड्य है।

कच्ची सुपारी—बीच में पोली होती है। यह आँखों को नुक़-सान करती है, मन्दाग्निकारक और उदर-रोग तथा मुख-मल-नाशक है।

श्लारवावस्था तक की सुपारी विषवत होती है। बिना पान के सुपारी खाने से सूजन और पांडु रोग उत्पन्न होता है।

चिकनी सुपारी स्निग्ध, छेदक और त्रिदोष-नाशक है।

सुपारी की राख दाँतों को पुष्ट करने वाली होती है।

सुपारी पाक—एक सेर सुपारी कतर कर चार सेर दूध में पकाले और फिर सुखाले। बाद में चूर्ण करके घी में भूने और बराबर खोये में मिलाकर दूनी शक्कर की चाशनी में पका ले। यह पाक स्त्रियों के प्रदर में और प्रमेह में लाभ करता है। मात्रा ४ तोला सुबह-शाम।

२—आँव वाले के पक्की सुपारी पीसकर और उसकी चौथाई अजवाइन मिलाकर खाने से लाभ होगा। मात्रा दो-तीन माशा प्रातःकाल।

३—गर्म जल में सुपारी के टुकड़े आधा घन्टा तक खौला कर और छानकर पिलाने से वमन को लाभ होगा।

४—सुपारी का छिलका और सम भाग में मक्खी की बीट मिलाकर लाई के आटे में मटर के बराबर गोली बनाकर देने से हर प्रकार का वमन अच्छा हो जायेगा। बच्चों को चौथाई गोली देनी चाहिए।

५—सुपारी का चूर्ण एक माशा; गेरू २ माशा; तूतिया की भस्म चौथाई रत्ती; फिटकिरी भुनी हुई आधा माशा; सबको एक गिलास गरम पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुँह के छाले दो घन्टे में आराम हो जायेंगे। अगर कम लाभ हो तो गेरू की मात्रा कुछ बढ़ा दे।

६—सुपारी का महीन चूर्ण आधा सेर लेकर आधा सेर मठे में खरल करे, फिर धूप में सुखा ले। इससे आठ प्रकार के उदर विकार (जलोदर, वातोदर आदि) नाश होंगे। मात्रा चार-चार माशा सुबह-शाम।

७—वमन पर सुपारी की राख, रेशम की राख और नीम की राख पानी में मिलाकर तथा बिजोरा नीबू की जड़ घिसकर पी जाना चाहिए।

८—मूत्राघात पर सुपारी के छिलके की राख पानी में मिला कर वस्ति पर लेप करना चाहिए।

९—आम वात में सुपारी रात को भिगो दे, प्रातःकाल पीस कर पुरानी इमली का पना मिलाकर पी जाय। फिर थोड़ी-थोड़ी देर में गरम-गरम पानी पीता रहे। इससे दस्त होकर आमवात नष्ट हो जायगा।

१०—आधा सीसी पर आधी सुपारी घिसकर लेप करे।

११—विसर्प और चकत्तों पर चिकनी सुपारी का चूर्ण अथवा चिकनी सुपारी पानी में घिसकर लेप करना चाहिए।

१२—कृमिपर सुपारी का चूर्ण गरम पानी के साथ दे।

१३—खुजली पर सुपारी के छिलके की राख तिलों के तेल में मिलाकर लगाना चाहिए।

१४—गला सूजने पर चिकनी सुपारी, इमली का चियाँ और गूगुल गरम पानी में घिसकर दिन में दो-तीन बार लेप करे।

महुआ

(मधूक, वानप्रस्थ, माधव)

महुए का फल—भारी, शीतल, हृदय के लिए अहितकारी, शुक्रजनक, स्निग्ध, रस और पाक में मधुर, धातु-वर्धक,

मलस्तम्भक और वलवर्द्धक है। यह रुधिर-दोष, वात-पित्त, तृषा, दाह, श्वाँस, खाँसी क्षतक्षय और राज्यक्ष्मा को दूर करता है।

फूल—मधुर, शीतल, धातुवर्धक, भारी, स्निग्ध, विकाशी, (नशा लाने वाला) और हृद्य है। यह दाह, पित्त और वात का नाश करता है।

महुए की मींगी का तेल राजयक्ष्मा वाले को बड़ी पीपल के साथ देने से लाभ करता है। मलेरिया में भी पाँच-सात बूँद बताशे में देने से लाभ होगा।

महुए की छाल को कूटकर उसका रस घाव पर लगाने से घाव भर जाता है। यह रस रक्तपित्त में पीने से लाभ करता है।

छाल के सार का नास हिस्टीरिया में लाभकारी है।

——

लसोढ़ा

(गंधपुष्प, भूतवृक्ष, शीतफल, द्विजकुत्सित, लसोढ़ा,
Sebester Plum)

लसोढ़ा कटु, शीतल, कषाय, पाचक, मधुर, स्निग्ध, और केशों को हितकारी है। यह कृमि, शूल, आमरक्त-नाशक और कफकारी है। यह शोतला, व्रण, पित्त, विसर्प और सर्व प्रकार के विषों को हरने वाला है। यह हल्का, वात-वर्धक, विष्टम्भक, रुचिजनक, रुधिरविकार और दृष्टि-

विकार को दूर करने वाला है। पौष्टिक परन्तु अधिक खाने से खाँसी पैदा करता है।

कच्चा लसोढ़ा शीतल, मधुर, तिक्त, हलका, कषैला, वात वर्धक, पित्त-नाशक, विष्टम्भी, रुचिकारक, तथा रक्त-विकार और नेत्रविकार-नाशक व कफ नाशक होता है।

लसोढ़ा सोने की भस्म बनाने में काम आता है। जो रोग स्वर्ण विकार से उत्पन्न हुआ हो, उसमें लसोढ़ा बहुत लाभ करता है। शीतला के दाह में लसोढ़े के पत्ते का रस पिलाने से लाभ होता है। बुखार चढ़ा हो तो लसोढ़े के पत्ते पैर के तलुओं में मलने से कम हो जायगा।

१—अतीसार पर लसोढ़े की छाल पानी में घिस कर पीना चाहिए।

२—विषूचिका पर लसोढ़े की छाल और चणकक्षार पानी में घिसकर पीना चाहिए।

३—खाँसी में पके लसोढ़े का काढ़ा पीना चाहिए।

गोंदनी

(इङ्गुदी, तैलफल)

गोंदनी कुष्ट रोग, व्रण, विष, कृमि, चित्र कुष्ट और शूल को निर्मूल करती है। कफ, रक्तआम, और ग्रन्थि-नाशक है।

स्वादिष्ट किंचित् कटु, स्निग्ध, गरम और वातनाशक है। गोंदनी रसायन है।

गोंदनी की गुठली के भीतर की मज्जा मुख पर लेप करने से मुहासे दूर हो जाते हैं और चेहरे पर कान्ति आ जाती है।

गोंदनी की छाल व्रणों पर लगाने से लाभ होता है।

गोंदनी की पत्ती कंठ के रोगों को लाभ करती है, जैसे गलग्रह आदि। पत्ती पाचक भी होती है और पान का गुण रखती है। पुरुषार्थ वर्धक है और धातु दोष को दूर करती है।

गूलर

(उदुम्बर, सदाफल, पुष्पहीन)

समिध चिकित्सा के अनुसार संसार में नौ ऐसे वृक्ष हैं जो महा औषधि कहलाते हैं। इनसे प्राणिमात्र के समस्त रोग दूर होते हैं। इन ९ वृक्षों को ग्रह वृक्ष भी कहते हैं। जिस ग्रह की शक्ति से जो विकार उत्पन्न होते हैं, उसको उसी गृह का वृक्ष नाश करता है। जैसे शुक्र ग्रह के विकार से उत्पन्न होने वाले रोगों को गूलर नाश करता है।

ये नौ वृक्ष और नवग्रह इस प्रकार हैं:—

१—मदार — सूर्य
२—ढाक — चन्द्र

३—खैर	मंगल
४—लठजीरा	बुध
५—पीपल	वृहस्पति
६—गूलर	शुक्र
७—शमी	शनि
८—दूब	राहु
९—कुश	केतु

गूलर—शीतल, गर्भ-सन्धान-कारक, व्रण को भरने वाला, स्त्रियों के लिए विशेष लाभदायक, रुक्ष, मधुर, कषाय,भारी, अस्थि-सन्धान-कारक, वर्ण को उज्ज्वल करने वाला है और कफ, पित्त, अतिसार और योनि-रोगों को नाश करने वाला होता है।

कच्चा गूलर—स्तम्भक, कषाय, हितकारी है और तृषा, पित्त, कफ, और रुधिर के रोगों का नाशक है।

छाल—अत्यन्त शीतल, दुग्धवर्द्धक, कषैली, गर्भ को हितकारी और व्रण-विनाशक है।

अनूनावस्था में गूलर—स्वादु, शीतल और कषाय है। पित्त, तृषा, रक्तश्राव, वमन और प्रदर-रोग-नाशक है और इसका ताजा फल रुचिकारक, दीपन,किंचित अम्ल, रक्त को दूषित करने वाला, दोषजनक जड़ और मांस वर्द्धक है।

पक्के फल—मधुर, कषाय, कृमिकारक, जड़, रुचिकारक, अत्यन्त शीतल, कफ कारक होते हैं। रुधिर विकार, पित्त, दाह,

क्षुधा, तृषा, श्रम, प्रमेह, शोष और मूर्छा को हरने वाले होते हैं।

कच्चे गूलर की तरकारी बनती है। पके गूलरों को लोग फल की तरह खाते हैं। इसके भीतर भुनगे होते हैं। यह अधिकतर औषधि के काम में आता है। गूलर के पेड़ के नीचे का जल अत्यन्त स्वास्थ्य-प्रद होता है।

१—सूखे हुए कच्चे गूलर का चूर्ण बनाकर ऐसी स्त्रियों को खिलाये जिनके दूध कम होता हो या मासिक धर्म बिगड़ा हुआ हो, अवश्य लाभ होगा।

२—खून बहता हो तो गूलर की पत्ती पीसकर लगाने से बन्द हो जायगा।

३—पाव भर गूलर का दूध सुखाया हुआ, १ पाव असगन्ध और आध सेर शकर के साथ मिलाकर फंकी बनाले, अथवा ताज़ा दूध बताशे में रखकर नित्य खाये, तो प्रमेह और क्षीण धातु वालों को, प्रदर वाली स्त्रियों को, कमर में जिनके दर्द होता हो उनको अवश्य लाभ होगा।

४—जिन्हें बुखार हो, शाम को तबियत भारी हो जाती हो, क्षय की आशङ्का हो, मांस क्षीण हो गया हो, उन्हें छः माशा से १ तोला तक गूलर का दूध आधा माशा छोटी पीपल के चूर्ण के साथ गरम करके और बराबर की शकर मिलाकर सुबह-शाम खाने से लाभ होगा।

५—पाण्डु रोग में घीग्वार का रस १० बूँद तक, छः

माशा गूलर के दूध में मिलाकर सुबह शाम चाटने से लाभ होगा। यह कामला और लिवर के अन्य रोगों में भी लाभ करेगा।

६—गूलर की छाल का सार-गर्भाशय के रोगों में, प्लीहा और यकृति रोगों में, पित्त के ४० रोगों में लाभ करता है। खुराक २ माशा है। सार व्रणों में लगाने से भी लाभ होता है।

७—वायु से अंगों के जकड़ जाने पर गूलर का दूध लगाकर रुई चिपकाना चाहिये।

८—रक्त-पित्त में पका गूलर गुड़ अथवा शहद के साथ खाना चाहिए या गूलर की जड़ पानी में घिस कर और शकर मिलाकर पीना चाहिए।

९—आँखों के आने पर गूलर का दूध आँखों को पलकों पर लेप करे।

१०—बद पर गूलर का दूध लगाकर उस पर पतला काग़ज़ चिपका देना चाहिए।

११—शोथ पर गूलर, बड़, पीपल, पाकर और तुन की छाल घिस कर और घी छोड़ कर लेप करना चाहिए।

१२—आमातीसार में गूलर का दूध चार-पाँच बूंद बताशे में छोड़ कर खाना चाहिए।

१३—रक्तातीसार में गूलर की जड़ का पानी पीना चाहिए।

१४—पथरी पर गूलर की जड़ का रस ५ तोले, शकर मिला कर पीना चाहिए और गूलर की जड़ गाय के दूध में घिस कर पिये।

१५—गरमी पर पका गूलर जिसमें कीड़ा न पड़ा हो, मिश्री भरकर प्रति दिन प्रातःकाल खाना चाहिए।

१६—गरमी से जीभ के काँटों पर गूलर का गोंद और मिश्री पीना चाहिए।

१७—सब प्रकार के उपदंश और प्रमेह पर गूलर के पेड़ की जड़ मिट्टी से निकाल कर और साफ़ करके उसमें थोड़ा छेद करदे और उसके नीचे एक बर्तन रख दे। चार पहर तक उसका जल एकत्र कर बोतल में भर कर रखदे। शक्ति के अनुसार जीरा का चूर्ण और मिश्री मिलाकर पीना चाहिए।

१८—शीतला की गरमी में गूलर का रस मिश्री मिलाकर पीना चाहिए।

१९—गर्भिणी का अतीसार गूलर शहद के साथ खाने से नष्ट होता है।

२०—पित्त-ज्वर में गूलर की जड़ का रस चीनी मिलाकर पिये।

२१—बिच्छू के विष पर गूलर की पत्ती पीस कर दंश के स्थान पर लेप करना चाहिए।

२२—विषूचिका में गूलर का रस पीना चाहिए

२३—बवासीर पर गूलर की जड़ घिस कर लगाना चाहिए।

२४—कर्णशूल पर गूलर और कपास का दूध मिला कर लगाना चाहिए।

२५—मस्तक शूल और नाक से खून गिरने पर पके गूलर में शकर भर कर घी में तले। बाद में कालीमिर्च और इलायची का चूर्ण ४-४ रत्ती मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल खाना चाहिए। मुँह पर बैंगन का रस लगाना चाहिए।

२६—दाह पर गूलर का दूध चीनी छोड़ कर चाटना चाहिए।

—— ——

कसेरू

(मोथा की जड़)

यह मधुर, कषैला, भारी, शीतल, रक्त-पित्त-नाशक, दाह निवारक, नेत्र-रोग को हरने वाला, मल-रोधक, शुक्र-जनक, वात और कफ कारक, रुचिजनक और दूध बढ़ाने वाला है। और रक्त-विकार को नाश करता है।

१—कसेरू के स्वरस में सुरमा घोट कर सुखा ले, फिर नीम की कोपल के रस में घोटे। इस सुरमे से नेत्रों में निर्मलता और शीतलता उत्पन्न होगी और यह धुंध आदि में लाभ करेगा।

२—रक्त-पित्त में २ तोला कसेरू का स्वरस शकर में मिलाकर देने से बड़ा लाभ होता है

३—लहसुन क्षय नाशक है, किन्तु कसेरू लहसुन की उष्म को मार देता है। क्षय में लहसुन के दो तीन जवासे और पाँच-

सात कसेरू देना आरम्भ करे और यदि लाभ मालूम पड़े तो मात्रा बढ़ा दे।

४—बल और वीर्य की वृद्धि के लिए कसेरू का रस, दूध और शक्कर के साथ मिलाकर पिये।

५—पित्त-दमन के लिए कसेरू के रस में चीनी मिलाकर चाशनी पकाले, सुबह-शाम २ तोले तक पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

६—दाह और प्यास पर कसेरू खाना चाहिए।

आड़ू

आड़ू शीतल, मधुर, अम्ल, कषाय, पित्त-नाशक, कफ और दाह को कचित कुपित करने वाला है। आड़ू कृमि-उत्पादक है।

१—आड़ू की गुठली पसीना लाती है। इसका चूर्ण करके नमक के साथ देने से पसीना आ जाता है। मात्रा १ माशा।

२—प्लीहा और यकृति के विकारों में पका आड़ू लाभ करता है। परन्तु कच्चा हानिकारक है।

आड़ू में आधा भाग पोषक तत्व, पाँचवाँ भाग चिकनाई, पौने छः भाग कार्बोज, सवा भाग खनिज पदार्थ और ८८ भाग जल होता है।

रसभरी

रसभरी अम्ल, मधुर, शीतवीर्य किन्तु विपाक में गर्म, और आंतों के लिए हानिकारक होती है। यदि शरीर में कोई फोड़ा हो, तो रसभरी खाने से बढ़ जायेगा। इसके बीज रेचक और न पचने वाले होते हैं।

शक्कर के साथ खाने से रसभरी शीतल होगी, अन्यथा गरम।

रसभरी में १ भाग पोषक तत्व, ५ भाग कार्बोज २ भाग खनिज पदार्थ और ८४ भाग जल होता है।

हर्फा-रेवड़ी—लवली

शायद लवल शब्द से ही इसका नाम रेवड़ी पडा है। यह रुधिर विकार, बवासीर और पित्त-नाशक है। यह भारी, विशद रोचक, रूखी, स्वादिष्ट, अम्ल, कषाय, कफ-पित्त-नाशक है, किंचित कड़वी, हृद्य और सुगन्धित होती है। यह वात-बर्द्धक है, किन्तु इससे पथरी का नाश होता है।

जो वस्तु मधुर हो किन्तु अम्लरस प्रधान हो, क्षार-युक्त हो और विपाक में शीतल हो, वह हर एक स्थान की पथरी को दूर करती है।

१—दस्त के लिए हर्फा रेवड़ी की छाल के रस में मिर्च, बेलपत्र और ५ लोगों का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए। किसी प्रकार का कष्ट होने पर घी भात खाय।

२—शीत पित्त पर हर्फा रेवड़ी के रस में अथवा उसकी पत्तियों के रस में मिर्च का चूर्ण मिला कर लेप करना चाहिये।

३—नाड़ी व्रण पर हर्फा रेवड़ी की छाल का रस २ तोले, इमली की छालका रस ३ तोले और गाय का घी ५ तोले मिला कर पांच-सात दिन तक सेवन करना चाहिये।

आमड़ा

(कपि-प्रिय, तुंगी, Hog Plum)

कच्चा आमड़ा खट्टा, बातनाशक, भारी, गर्म, रुचिकारक, सारक, कषाय, कंठ के लिए हितकारी है। यह पित्त, कफ और रक्त-कारक है। इससे आमवात, वात्त और आम का नाश होता है।

पका आमड़ा—स्वादु, पाक में स्वादु, शीतल, तृप्ति-कारक, कफ कारक, स्निग्ध, वीर्य-वर्धक, विष्टम्भक, भारी और बलकारी है। यह वात, पित्त, क्षत, दाह, रुधिर-विकार-नाशक है।

१—अम्लपित्त पर आमड़ा की कोमल पत्तियों का रस १ तोला, काली मिर्च ६ रत्ती और मिश्री ५ तोला मिलाकर दिन में चार बार फाँके। गरम और खट्टी चीजों का व्यवहार न करे।

इलायची

(एला, बलवती)

स्थूल एला अर्थात् बड़ी इलायची—रक्तपित्त-नाशक, वमन-निवारक, शुक्र-नाशक, पथरी को दूर करनेवाली और आमाशय के तात्कालिक विपाक में शीतल है। यह तृषा, उबकाई, खुजली, पित्त और कफ रोग को हरने वाली है। यह रुचिकारक, तीक्ष्ण, हलकी, आँतों के विपाक में गर्म, वातनाशक, सुगन्धित, पाचक, अग्निजनक, किंचित स्निग्ध और रुक्ष है। यह कफ, रक्त, पित्त, श्वास, विष, वस्तिरोग, मसाने के रोग (सुजाक आदि), मुख रोग,शिरोरोग और खांसी को नाश करती है। यह गर्भावस्था में लाभ दायक है।

सूक्ष्म एला अर्थात् छोटी इलायची—-कफ, खाँसी, श्वास,बवासीर और मूत्र, रोगनाशक है। यह चरपरी, शीतल, वात-विनाशक, हलकी, किंचित कटु, पित्तजनक मुख और मस्तक-शोधक, रूखी, क्षय नाशक और विष-नाशक है। यह गर्भ को गिराने वाली भी है अर्थात् गर्भावस्था में छोटी इलायची हानिकारक है। इससे पथरी, वस्ति-रोग, बवासीर, कण्ठ-रोग, क्षय, विष-विकार, घाव और खुजली का नाश होता है।

मालावार में इलायची का पेड़ आप से ही पैदा होता है। रात में इलायची नहीं खानी चाहिए। यदि अधिक इलायची खाने से तकलीफ मालूम दे तो गुलाब का फूल खाना चाहिये।

१—पेशाव के साथ धातु गिरने पर बड़ी इलायची और भूनी हुई हींग का तीन रत्ती चूर्ण दूध और घी के साथ सेवन करे।

२—बिच्छू के विष पर छोटी इलायची का चूर्ण कानों में छोड़ना चाहिए।

३—जमालगोटे के विष पर बड़ी इलायची दही में पीस कर खाए।

४—नेत्रों की जलन और कम दीखने पर इलायची और शक्कर का चूर्ण, ४ माशे रेड़ी का तेल मिलाकर सुबह तड़के सेवन करना चाहिये।

५—रक्तप्रदर, रक्तार्श और प्रमेह पर छोटी इलायची, केसर, जायफल, वंशलोचन, नागकेशर और शंखपुष्पी का समःभाग चूर्ण बनाकर १४ दिनों तक सुबह-शाम दो माशे चूर्ण, दो माशे शहद, छः माशे गाय का घी और तीन 'माशे शक्कर मिलाकर सेवन करना चाहिए। रात में सोते समय आध सेर गरम दूध शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। गुड़, तेल, गरम और खट्टी चीजें न खाना चाहिए।

६—कफजन्य रोगों पर बड़ी इलायची का दाना, सेंधा नमक, घी और शहद मिलाकर देना चाहिए।

७—धातु-पुष्टि के लिए छोटी इलायची का दाना, जावित्री, बादाम की गिरी, गाय का मक्खन और शक्कर मिलाकर सुबह सेवन करना चाहिए।

८—मूत्रकृच्छ्र पर इलायची का चूर्ण शहद के साथ खाये अथवा इलायची का चूर्ण, गोमूत्र, शहद और केले का रस मिलाकर पिये।

९—उदावर्त्त रोग पर इलायची कच्ची और भूनी हुई का चूर्ण शहद के साथ खाना चाहिए।

१०—मुखरोग पर इलायची और फिटकिरी का लावा मुँह में रखकर दिन में चार-पाँच बार लार गिराना चाहिए।

११—सब प्रकार के शूलपर इलायची, हींग, जवाखार और सेंधा नमक काढ़ा करके रेंड़ी का तेल मिलाकर देना चाहिए। इससे हृदय, उदर, नाभि, पीठ, मस्तक, कान और कोख की पीड़ा नष्ट होती है।

१२—वमन पर बड़ी इलायची के छिलके की राख शहद के साथ मिलाकर चाटनी चाहिए।

लीची

लीची मधुर, किंचित अम्ल, किंचित कषाय, गुरु, स्लक्ष्ण, सांद्र, कफवर्धक, वात और पित्त-नाशक है। यह रक्त-विकार को नाश करती है।

लीची में विटामिन सी अधिक मात्रा में और विटामिन बी साधारण मात्रा में पाया जाता है।

१—जिसे यकृति और प्लीहा-विकार दोनों हों उसे लीची लाभ करती है।

२—जिनके पेशाब से खून आता हो उन्हें लीची विशेष लाभ करती है और मसाने के समस्त रोगों में सामान्य लाभ-कारक है।

३—बालखोरा (इन्द्रलुप्त) में लीची का छिलका अर्द्धदग्ध करके जल में मिलाकर लगाने से बाल उग आते हैं।

४—शरीर में अगर काले धब्बे पड़ गये हों, चाहे रक्त-विकार से या फोड़ों से तो उसमें लीची के छिलके का कोयला बनाकर पानी में मिलाकर लगाने से अच्छे हो जाते हैं। यह औषधि शुक्लकरण में लाभ देती है। कृष्णकरण में नहीं (शुक्लकरण काले से सफेद करना और कृष्णकरण सफेद दागों को काला करने का नाम है)।

५—लीची की गुठली की मींगी को छिलका उतार कर और चन्दन की तरह घिस कर खूनी बवासीर के मस्सों पर लगाने से खून बन्द हो जाता है। हाँ यह तो अवश्य होता है कि कुछ सूजन आ जाती है।

६—लीची की गुठली की मींगी का तेल सूजन को कम करता है, परन्तु उसकी खली सूजन पैदा करती है। सूजन कहीं भी हो यह तेल लाभ करेगा और दर्द कम करेगा। कफ-प्रधान प्रकृति वाले मनुष्य को यह तेल सदा लाभ करेगा।

—:—

गन्ना

(इक्षु, भूरिरस, पयोधर, मृत्युपुष्प, Sugar cane)

सब प्रकार की ईख में ये गुण होते हैं—रक्त पित्त नाशक, बल-कारक, वीर्य-वर्द्धक, कफकारी, मधुर, विपाक में भी मधुर, स्निग्ध, मूत्र-जनक और शीतल। ईख के छिलके और अग्र भाग में लवण रस रहता है।

ईख, जो प्रायः पतली होती है, स्निग्ध, तृप्तिकारक, पुष्टि-कारक, संजीवन, स्वादिष्ट, भ्रमनाशक, वृष्य, दाह-नाशक है।

गन्ना या पौंड्रक वात-पित्तनाशक, भारी, क्षयनाशक होता है। गन्ने को दाँत से चूसना अमृत तुल्य है, रस भारी, मलवर्द्धक और दाहजनक हो जाता है। गन्ने की गाँठ का रस हानिकारक होता है। गर्म किया हुआ रस भारी, स्निग्ध, तीक्ष्ण, कफ-वातनाशक, गुल्म और कफ को दूर करने वाला होता है और किंचित पित्त-कारक हो जाता है। देर तक का रक्खा हुआ रस खट्टा वातनाशक, भारी, कफ पित्त, कारक, शोषजनक, भेदक और मूत्रजनक होता है। गन्ने का कल्प भी हो सकता है।

भोजन के पहले ईख या गन्ने का रस पित्तनाशक है, भोजन के बीच में गन्ने का रस जाड्ययकारक होता है और भोजन के अंत में वात को कुपित करता है।

१—रूखी खाँसी और कूकर खाँसी में भुना हुआ गन्ना गर्म-गर्म चूसने से लाभ होता है।

२—गन्ने का अंगौड़ा भूनकर गम-गर्म चूसने से कूकर-खाँसी अच्छी हो जाती है।

३—गन्ने की गाँठ पर लगा हुआ अंकुर खून के दबाव की वृद्धि (Blood Pressure), शोष, लू लगने पर पीस-छान कर पिलाने से लाभदायक होता है।

४—गन्ने के पत्ते में भी लू-नाशक शक्ति होती है। पत्तों को घोंटकर पिलाने से लू और रक्तपित्त को लाभ होता है।

५—कामला रोग पर ईख प्रातःकाल चूसे अथवा ईख का रस रात भर ओस में रखकर सुबह पिये।

६—मन्दज्वर पर जंगली ईख चूसे या ईख का रस पिये।

७—हिचकी पर ईख का रस पीना चाहिये।

——

लुकाट

प्राचीन ग्रन्थों में लुकाट का वर्णन कहीं नहीं मिलता। हिकमत के ग्रन्थों में कुछ हाल मिलता है, जिससे प्रकट होता है कि लुकाट गर्म होता है और बवासीर वाले को हानिकारक है।

——

मकोय

मकोय के फल दो प्रकार के यानी लाल और काले रंग के होते हैं।

मकोय त्रिदोषनाशक, स्निग्ध, गरम, स्वरजनक, शुक्रकारक, कड़वी, रसादन, चरपरी, नेत्रों को हितकारी तथा सूजन, कुष्ठ, बवासीर, ज्वर, प्रमेह, हिचकी, वमन और हृद्रोगनाशक है।

१—शोथोदर पर मकोय की पत्ती का रस लगाना चाहिये।

२—पित्त पर मकोय की पत्ती का शाक खाय।

३—अफीम के विष पर मकोय की पत्ती का रस पिये।

४—यदि कान में कोई कीड़ा चला गया हो, तो मकोय की पत्ती का रस छोड़ना चाहिये।

काली मिर्च (Black Pepper)

काली मिर्च की लता होती है। मिर्च गुच्छों में लगती है। यह काली और सफेद दो प्रकार की होती है। यह खाने और औषध के काम आती है। इसकी लता ४०–५० वर्ष तक फल देती है।

गुण में मिर्च कड़वी, तीक्ष्ण, दीपन, कफ-वातनाशक, गरम पित्त-जनक, रूखी तथा श्वास, शूल और कृमिनाशक है। सफेद मिर्च में उपर्युक्त गुणों के साथ यह भी गुण है कि वह दृष्टि-रोग विनाशक और योग से रसायन है।

१—वायुसे जकड़ जाने पर मिर्च पानी में पीसकर लेप करे और केले का पत्ता रखकर बाँधे।

२—खुजली पर मिर्च और आमलासार गंधक, घी में धो-धो कर धूप में बैठ करके लेप करना चाहिये।

३—शीत-पित्त पर मिर्च घी में पीस कर लेप करना और खाना चाहिये।

४—खाँसी पर मिर्च का चूर्ण ४ रत्ती, ३ माशे शहद और शकर के साथ सेवन करे। अथवा मिर्च और दूध एक साथ पकाकर पिये।

५—विषमज्वर पर मिर्च का चूर्ण, तुलसी के रस और शहद के साथ खाना चाहिये।

६—सिर-दर्द पर मिर्च, करंज के तेल में पीसकर लेप करे।

७—जुकाम पर मिर्च का चूर्ण और शकर गरम दूध में मिला कर पिये।

८—संग्रहणी, ववासीर, उदररोग, प्लीहा, मन्दाग्नि और गुल्म पर मिर्च, चीता, और काला नमक का चूर्ण मट्ठे के साथ सेवन करे।

९—आधा शीशी पर मिर्च और चावल, भाँगरा के रस में पीसकर लेप करे।

१०—स्वर-भङ्ग पर मिर्च का चूर्ण घी में मिलाकर भोजन के समय पीना चाहिये।

—

प्रयोगों की सूची

(किस रोग में कौन फल लाभ करता है।)

अण्डवृद्धि—आम।

अग्निमांद्य—संतरा, इमली।

अजीर्ण—अनार, नीबू, कैथा, अनन्नास।

अतीसार—आम, अनार, केला, नारियल, सेब, इमली, लसोड़ा जामुन।

अतीसार, विषूचिका, और उदर रोग—जामुन।

संग्रहणी, मन्दाग्नि अरुचि और शूल—अनार।

अतीसार और संग्रहणी—बेल।

अधिक पसीना आना—आम।

अफीम का विष—मकोय।

अम्ल-पित्त—आमड़ा, नीबू।

अम्लपित्त, कलेजे की जलन, तृषा, मन्दाग्नि और आमवात—अंगूर।

अम्लपित्त के कारण गले की जलन—बेल।

अम्ल पित्त, पेट-दर्द और यकृत—नारियल।

अरुचि और कब्जियत—सेब।

अरुचि और पित्त—इमली।

अरुचि—आम, नीबू, बड़हर, कमरख, करौंदा, फालसा, जामुन, कदम्ब

अर्श, गुल्म और कृमि—अखरोट।

आँख आना—गूलर, अनार, नीबू, इमली।

आँखों की गरमी—अनार।

आँखों की पीड़ा—कदम्ब, नीबू।

आधा सीसी—सुपारी।

आम और संग्रहणी—बेल।

आमातीसार—गूलर।

आमातीसार और हैजा—आम।

आम वात—खजूर, सुपारी।

उदरशूल—अमरूद।

उदरशूल और कब्जियत—बेर।

उपदंश के घाव—अनार।

उपदंश—आम।

उर-ग्रह और हृद्रोग—नारियल।

उष्णपित्त—अनार।

कटहल का अजीर्ण—नारियल।

कटहल से पेट फूलना—बेंर।

कण्ठरोग—कटहल, बेर।

कब्जियत—आम, केला, पपीता।

कर्ण-रोग—बादाम।

कर्ण-मूल—गूलर।

कर्णशूल—नीबू, इमली।

कान में किसी जानवर का जाना—मकोय।

कानों का बहना—नीबू।

कानों की पीड़ा—आम।

कामला—केला, कैथा, ईख।

कृमि—आम, अनार, नीबू, सुपारी, अनन्नास, पपीता, बेल।

केला से अजीर्ण—बड़ी इलायची।

कोष्ठबद्धता और पित्त—इमली।

खटमलों का नाश—लाल मिर्च।

खनखजूरा के काँटे—बादाम।

खाँसी—लसोढ़ा, काली मिर्च, नीबू।

खाँसी और श्वास—अनार, दाख।

खुजली और दाद—नारियल।

खुजली, चेचक के दाग़ और झांई—नारंगी।

खुजली—गाजर।

गठिया—पिस्ता।

गण्डमाला—ककड़ी, गूलर।

गरमी की छोटी-छोटी फुन्सियां—जामुन।

गरमी में—ककड़ी, गूलर।

गरमी से धातु गिरना—कैथा।

गरमी से सिर-दर्द—नारियल।

गर्भ धारण के लिए—नीबू।

गर्भाधान के लिए—नीबू।

गर्भाशय की शुद्धि के लिए—नीबू।

गर्भिणी का वमन और अतीसार—बेल।

गर्भिणी का अतीसार—गूलर, आम, जामुन, बेल।

गर्भिणी का रक्तस्राव—सिंघाड़ा।

गर्भिणी का वमन—बेल।

गरमी से जीभ के कांटे—गूलर।

गलसुज्जा—गूलर।

गला सूजना—सुपारी, इमली।

गला और जीभ की सूजन—अंजीर।

गले की पीड़ा—बेल।

गिरगिट का विष—नारियल।

गुल्म—काजू।

घाव के कीड़े—करौंदा।

घाव—नारियल।

घोड़ों का विष—अनार।

घोड़े को सर्दी लगने पर—खजूर।

चक्कर—खीरा।

चूहे का विष—नारियल।

चेचक की गरमी निकालने के लिए—किशमिश।

चेचक रोकने के लिए—इमली, बेर।

चौथिया ज्वर—बेल।

छाती का दर्द—अनार।

जमालगोटे का विष—इलायची ।

जलोदर—नारियल ।

जानवरों का श्रम दूर करना—अमरूद ।

जीभ, तालू, गला और मुँह का सूखना—मुनक्का और आँवला ।

जीभ में छाले पड़ना—केला ।

जीर्ण ज्वर—खजूर, बेल ।

जुकाम—सैंधकचरी ।

ठंडक के लिए—अमरूद ।

तूतिया का विष—नीबू ।

तृषा—संतरा, दाख ।

तृषा और मुँह का फीकापन—अनार ।

दस्त—इर्फा रेवड़ी ।

दांतों का दर्द—अमरूद ।

दाँतों की मजबूती—बादाम ।

दाद—मूँगफली, पपीता ।

दाह—केला, गूलर, तरबूज, खजूर, शरीफा, कदंब, धनिया ।

दाह की शान्ति—फालसा ।

दाह और अतीसार—आम ।

दाह और पित्त की शान्ति—नीबू ।

दाह और प्रमेह—केला ।

दाह और प्यास—कसेरू, इलायची ।

दूध बढ़ाना—अखरोट ।

धतूरा का विष—अंगूर।

धनुर्वात और वातरक्त—खजूर।

धातु गिरना—बेल।

धातु-पुष्टि—बेल, इलायची

धातु-पुष्टि और पित्त शमन—खजूर।

धातु-पुष्टि और मस्तक रोग—बादाम।

धातु-क्षय—अंगूर।

नकसीर और सन्निपात में मुँह से ख़ून गिरना—अनार।

नकसीर—आम।

नया प्रमेह—आम।

नल फूलना—पान।

नल विकार—काजू।

नहरुआ—नारियल।

नागफनी का विष—इमली।

नाड़ीव्रण—हर्फा रेवड़ी।

पथरी—ककड़ी, गूलर, नीबू।

पथरी और शर्करा—पेठा।

पागल कुत्ते का विष—केला।

पाचन—नीबू।

पाण्डुरोग—इमली।

पित्त और पित्त विकार की शान्ति—शहतूत।

पित्त जन्य फुन्सियाँ—कैथा।

पित्त जन्य रोग—अनार।

पित्त ज्वर—गूलर, अनार, संतरा, अङ्गूर।

पित्त—जामुन, मकोय।

पित्त रोग—केला।

पित्त-विकार और हृद्रोग—फालसा,

पित्त विकार—दाख, जामुन।

पित्त-शान्ति—कमरख।

पित्त-शमन—नीबू, कैथा, अङ्गूर, कसेरू।

पीनस—बादाम।

प्लीहा और गुल्म—अञ्जीर।

प्लीहा—पपीता।

पुष्टि के लिए—अञ्जीर और बादाम।

पेट की दाह—सिंघाड़ा।

पेट में बाल और लोहा जाने पर—जामुन।

पेट में बाल गया हो—अनन्नास।

पेशाब के साथ धातु गिरना—बड़ी इलायची।

पैरों की कमज़ोरी—काजू।

प्रमेह और मूत्रकृच्छ—खीरा।

प्रमेह—नारियल, इमली, आँवला।

प्रसव के लिए—नीबू।

प्रसूता के लिए—बड़हर।

प्रदर और धातु-विकार—केला।

प्रदर—केला, खजूर, कैथा।

प्रदर, सोम और मूत्रातीसार—केला।

फोड़ा और रक्त की कमी—गाजर।

फोड़ा और बद—अञ्जीर।

बद—गूलर

बद शीघ्र फोड़ने के लिए—काजू।

बलतोड़—बेर।

बल, वीर्य और मस्तिष्क-शक्ति के लिए—बादाम।

बवासीर—मूली, जिमीकन्द, गूलर, आम, खजूर, इमली,
अखरोट, पपीता।

बवासीर और रक्तातीसार—रताल्ल।

बल और वीर्य की वृद्धि के लिए—सेब, कसेरू, बादाम।

बल-वृद्धि—तरबूज, बादाम, पिस्ता।

बहिरापन—बेल।

बहुमूत्र—अनन्नास।

बाघी—ककड़ी।

बालकों का आमातीसार—बेल।

बालकों का गला बैठ जाने पर—कदंब।

बालकों का दूध फटकना—नीबू।

बालकों को शीतला की गरमी—गूलर।

बालकों की संग्रहणी—बेल।

बालकों का अतीसार और संग्रहणी—अनार, कटहल।

बालकों की खाँसी और श्वास—अनार।

बालकों के दाँत-जन्य रोग—केला।

बालकों का रक्तातीसार—इमली।

बालकों की शक्ति के लिए—खजूर।

बिच्छू का विष—शकरकन्द, गूलर, बेर, इलायची, पुदीना।

बिच्छू का दंश—इमली, जामुन।

बिलनी—आम।

बैल का पैर सूजना—इमली

बेहोशी—खजूर।

मस्तक रोग—गूलर, केला, बेर।

भाँग का नशा—अमरूद, इमली।

भिलावाँ आदि का विष—नारियल।

भिलावाँ के छाले—बादाम।

भूख कम लगना—इमली।

भूख लगने और पीले रंग के पेशाब की शान्ति—शहतूत।

भोजन में सोमल का विष मिलने पर—केला।

मदार का विष—इमली।

मन्दज्वर—काली दाख, ईख।

मन्दाग्नि, बद्धकोष्ठता, यक्ष्मा, ज्वर, खाँसी, श्वास, मूर्च्छा, तृषा, जुकाम और बवासीर—काली दाख।

मधुमेह—मूँगफली, जामुन।

मलशुद्धि—अखरोट।

मस्तक-शूल और नाक से ख़ून गिरना—गूलर ।

मस्तक की गरमी और पित्त की शान्ति—किशमिश ।

मस्तिष्क की गरमी—बादाम ।

मासिक धर्म होने के लिए—गाजर, खिन्नी ।

मुँह आने पर—बेल ।

मुँह के छालों पर—आम, अनार, अमरूद ।

मुँह फटने पर—कटहल ।

मुँहासे—चिरौंजी और नारंगी ।

मुख-कफ, वात, शोष, जड़ता और अरुचि—नीबू ।

मुखरोग—जामुन, कदंब, इलायची ।

मुर्दाशङ्ख का विष—अनार ।

मृगी—नीबू, अखरोट, खिन्नी ।

मूढ़ और मृतगर्भ निकालने के लिए—फालसा ।

मूत्रकृच्छ्र— ककड़ी, तरबूज़, केला, बेल, काली दाख, इलायची ।

मूत्रकृच्छ्र और प्रमेह — फालसा ।

मूत्रकृच्छ्र आर मूत्रश्मीर—दाख ।

मूत्रकृच्छ्र और रक्तपित्त—नारियल ।

मूत्र विरेचन—ककड़ी, काली दाख ।

मूत्राघात—ककड़ी, केला, सुपारी, शरीफा ।

मूत्रावरोध – केला ।

मूर्च्छा—पेठा, अंगूर और आँवला ।

मूसा का विष—इमली, कैथा ।

मेद-रोग—बेल।

यकृत—नीबू।

यकृत, प्लीहा, वात और रक्तगुल्म—पपीता।

रक्त क्षय, छाती का दर्द और क्षय—बेर।

रक्त जन्य शूल—पेठा

रक्त पित्त—गूलर, आम, अनार, नारियल, खजूर, संतरा।

रक्त-पित्त, अम्ल-पित्त, कब्जियत और गर्मी की शान्ति-शहतूत।

रक्त-पित्त और अम्ल-पित्त—गाजर।

रक्त-प्रमेह—नारियल।

रक्त-प्रदर, रक्तार्श और प्रमेह—इलायची।

रक्तातीसार—गूलर, आम, अनार, बेर, चिरौंजी, जामुन, बेल।

रक्तातीसार और विषूचिका—कटहल और आम।

रक्तार्श और रक्त प्रदर—आम।

लू लगना—खरबूजा, आम।

बच्छनाग का विष—गूलर, जामुन।

वमन और अतीसार—बेल।

वमन और दस्त—नीबू।

वमन—केला, नीबू, चकोतरा, बेर, जामुन, इलायची।

वात-गुल्म—बेल।

वातज शोथ—अखरोट।

वात-पित्त, प्रदर और रक्तपित्त—खिन्नी और कैथा।

वात-व्याधि—बादाम।

वायु-विकार—काली मिर्च और लहसुन।
वायु से जकड़ जाना—नारियल, मिर्च।
वायु से अँगों के जकड़ जाने पर—गूलर।
विरेचन के लिए—नारियल, खजूर, अंजीर।
सफेद स्राव—ककड़ी।
सब प्रकार की गरमी—आम।
सब प्रकार का अतीसार—बेल और आम।
सब प्रकार का उपदंश और प्रमेह—गूलर।
सब प्रकार का ज्वर—मिर्च।
सब प्रकार का वायु—नारियल।
सब प्रकार का शूल—इलायची।
सब प्रकार का विष—पेठा।
स्मरण-शक्ति के लिए—पिस्ता, बादाम।
सरदी के समय बालकों के लिए—खजूर।
सरदी से जोड़ों का दर्द—आम।
सर्पदंश—करौंदा, बेल, कैथा।
सिर की जूँ मारने के लिए—शरीफा।
सिर दर्द—खीरा, खजूर, मिर्च।
सिंगरिफ का विष—इमली।
सिर के दारुण रोग—आम।
सूखी खाँसी और छाती का दर्द—अनार।
सूखी खाँसी—अनार।

सूजन, बद्ध कोष्ठता, बवासीर, विषूचिका और कामला—बेल।

सोमल का विष—गूलर।

स्वर भंग—आम, बेर, मिर्च।

हरताल और पीतल का विष—अंगूर।

हरताल का विष—मिर्च।

हिचकी—केला, नीबू, ईख।

हिचकी, वमन—नारियल।

हिचकी और श्वास—कैथा।

हैजा—नीबू।

हृद्रोग, शूल और क्षय—नीबू।

क्षतज कास—इमली।

क्षतजन्य कास—केला।

त्रिदोष में—बड़हर और आँवला।

त्रिदोष के शान्ति के लिए—केला।

त्रिदोष जन्य वमन—अनार, बेल।

पुस्तक मिलने का पता :—

——(:o:)——

(१) भीष्म एण्ड ब्रादर्स

पटकापुर, कानपुर।

——(:o:)——

(२) नवयुग पुस्तक भण्डार

बहादुरगञ्ज, इलाहाबाद।

ONLY COVER PRINTED AT THE ALLAHABAD BLOCK WORKS,
ALLAHABAD.